Respiración, mente y conciencia

HARISH JOHARI

GANESHA MANTRA

गजाननम भूत गणादि सेवितम्
कपित्थ जम्बू फल चारु भक्षणम्
उमा सुतम् शोक विनाश कारकम्
नमामि विघ्नेश्वर पाद पंकजम्

HARISH JOHARI

Respiración, mente y conciencia

INNER TRADITIONS

Lasser Press
Mexicana, s.a. de c.v.
México, D.F.

Contenido

Agradecimientos
Introducción
Capítulo 1: La ciencia del Swara Yoga
Capítulo 2: El Swara Yoga y los cinco elementos
Capítulo 3: Curación y otras aplicaciones del Swara Yoga
Capítulo 4: Repaso del Swara Yoga
Apéndice
Notas
About the Author
About Inner Traditions
Derecho de Autor

AGRADECIMIENTOS

Estoy en deuda con Baba Kailash Giri del templo Chaudhry Talab, Bareilly, por haberme introducido en la sabiduría del Swara Yoga. Le doy las gracias a Baba Santosh Dass y a Baba Dwarika Dass cuya compañía me aportó una clara perspectiva acerca de esta ciencia. Sin las buenas compañías —*satsang*— el entendimiento verdadero es imposible, pues éstas proporcionan retroalimentación positiva, impulso y la inspiración requerida para hacer progresos en cualquier rama del aprendizaje. A Shyam Lal, el zapatero, Pandey Jo, Premji y a todos mis amigos que practican Swara Yoga les doy las gracias porque su compañía me permitió superar las pruebas de Swara Yoga cuando estuve en la India durante 1965 y 1966.

Asimismo estoy agradecido al Dr. Philip Epstein, quien me ayudó a comprender la relación del Swara Yoga con la neurología y la bioquímica. El Dr. James Daley se merece mi aprecio por haberme mostrado el punto de vista occidental sobre la ciencia del yoga y por haber sido tan amable al proporcionarme un analizador de ondas cerebrales para mi investigación en Oakland, en 1972. También quiero agradecer al Dr. Shannahoff-Khalsa su aportación para una mejor salud mental al establecer la relación entre los orificios de la nariz y los hemisferios del cerebro.

Finalmente agradezco a todos mis amigos y estudiantes que han aplicado los conocimientos del Swara Yoga y han usado el calendario Prana desde que publiqué la primera edición en 1974. Carmen Carrero y Heidi Rauhut también tienen mi agradecimiento por mecanografiar el manuscrito.

HARISH JOHARI

Introducción

La respiración es la contraparte física del pensamiento. La mente utiliza la corteza cerebral y los dos hemisferios como herramientas. Estos dos hemisferios están coordinados con todo el organismo mediante las respuestas neuromotoras. Todas las actividades neuromotoras, todas las funciones sensoriales y motoras del cuerpo se realizan con la ayuda de la respiración. Por lo tanto, la respiración es la acción de la mente ya que proporciona la fuerza pránica al organismo. Dicha fuerza, que trabaja como el elemento Aire, crea movimiento, pulso, vibraciones y vida. La palabra "espíritu" viene del latín *spiritus*, que significa literalmente respirar.

La mente y la conciencia son términos abstractos, mientras que la respiración es una realidad fisiológica. El estudio de la conciencia comienza con el estudio de la ciencia de la respiración. La respiración induce al movimiento. Respirar es de por sí una actividad neuromotora. La ciencia que controla el prana se conoce como *pranayama*, una rama del Hatha Yoga. El término yoga, que literalmente significa unión, se refiere a una disciplina, a una forma de desarrollar las facultades superiores de la mente. El yoga tiene muchos caminos, pero en esencia todos aspiran a lo mismo: la unión del alma con Dios. Físicamente esto significa la unión del cerebro inferior con el superior. La facultad humana del pensamiento abstracto y su aspiración a un ideal superior de vida (situado en la corteza cerebral) suelen entrar en conflicto con la naturaleza animal (ubicada en el cerebro inferior). Gracias al yoga, el ser humano puede aprender a gobernar el cerebro inferior y perseguir ideales más altos, que le permitan actuar de acuerdo con la ley del bien universal. Mientras la naturaleza animal hace al hombre hedonista y egoísta, el entrenamiento del yoga lo hace generoso.

Todas las disciplinas del yoga establecen con claridad que existe una relación directa entre el prana y la mente, y que controlando o manejando el prana se puede gobernar la mente. Según el *Yoga Kundalyupanishad*, la respiración crea imágenes en la mente; controlando el proceso de la respiración mediante el pranayama la respiración se vuelve calmada, no hay imágenes que disturben la mente y se detiene el diálogo interno. El Dr. David Shannahoff-Khalsa, del Instituto Salk para los Estudios Biológicos de San Diego, opina: “La nariz es un instrumento que sirve para alterar la actividad cortical”. (Véase figura 1.) Si se detiene el prana se detendrán las modificaciones mentales y el yogui podrá llegar a la gloria (*samadbi*). El prana no se refiere sólo al flujo de oxígeno hacia el organismo sino a todos los componentes de la fuerza vital. El prana es la fuerza que sostiene a todos los organismos vivos. La energía pránica se puede adquirir mediante iones negativos, oxígeno, ozono y radiación solar, pero para los seres humanos la fuente principal es la respiración.

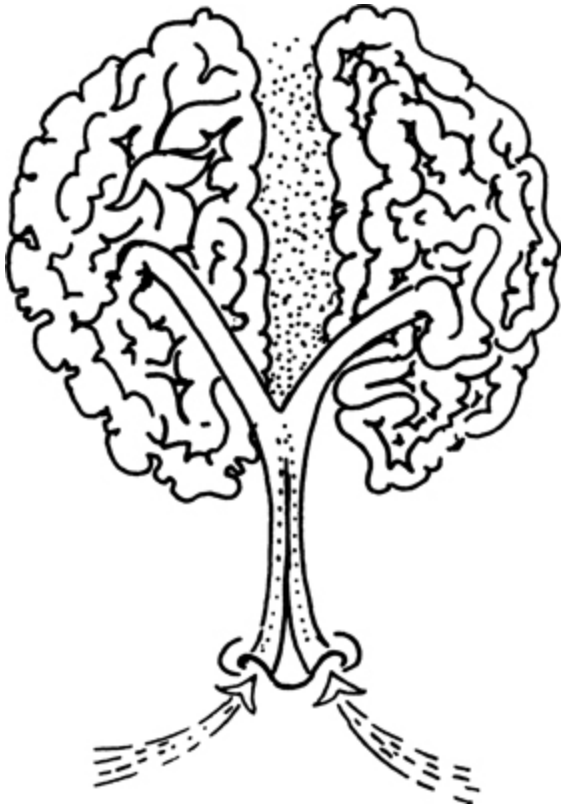

FIGURA 1 Vista posterior de los hemisferios cerebrales y su relación con el sistema respiratorio. La respiración procedente del orificio derecho de la nariz refresca el hemisferio derecho del cerebro provocando que el hemisferio izquierdo se vuelva activo. La respiración del orificio izquierdo de la nariz provoca el efecto contrarío.

El Swara Yoga es la ciencia de la respiración nasal. Ha sido denominada la “antigua tecnología del pensamiento”[1]. La ciencia del Swara Yoga, que no forma parte del Hatha Yoga o de otras clases de yoga, trata por una lado de la relación entre la respiración nasal y los nervios, y por otro de los ciclos de la Luna y los elementos. Estudia los ciclos nasales, la naturaleza del flujo respiratorio respecto a los orificios derecho e izquierdo de la nariz. Las enseñanzas del Swara Yoga permiten sincronizar la respiración y la vida con el ritmo universal de la Luna. Esta armonía evita el esfuerzo y la tensión de las actividades diarias y trae buena suerte.

A los fundadores del Swara Yoga no les era familiar el conocimiento de los hemisferios cerebrales, pero trabajaban gracias al principio de la bipolaridad: el lado derecho del cuerpo sería el ser masculino, el principio solar, o Shiva, y el lado izquierdo sería lo femenino, el principio lunar, o

Shakti. Dada su profundización en la conducta humana fueron capaces de determinar cuáles actividades estaban en armonía con el dominio nasal derecho y cuáles con el izquierdo. Gracias a la observación del efecto directo de la Luna sobre la respiración, descubrieron la ciencia sagrada de vivir correctamente. Este libro ofrece algunos métodos para determinar el predominio de los orificios derecho e izquierdo de la nariz y para la sincronización del orificio dominante según las actividades específicas de la vida diaria.

"La implicación de esta tecnología es que no somos víctimas indefensas de un estado emocional. Si se desea alterar un estado emocional desagradable —dice el Dr. Shannahoff-Khalsa—, tan sólo hay que respirar a través del orificio más congestionado."[2]

Al alterar el flujo de la respiración nasal se va cambiando gradualmente la química del organismo y así los estados emocionales y físicos desagradables desaparecen lentamente.

El Swara Yoga puede enseñar a los seres humanos la manera precisa de vivir en paz, como maestros de su propia mente y su cuerpo; puede capacitarlos para volverse verdaderos instrumentos de la conciencia. Este libro aporta al lector la clave para "la auto sintonización del cuerpo/mente con el mismo instrumento de sintonización cuerpo/mente".[3]

CAPÍTULO 1

La ciencia del Swara Yoga

El organismo humano funciona gracias a una red especializada, conocida por la medicina como nervios, venas y arterias. Los nervios hacen posible que el ser humano actúe y reaccione ante el ambiente. Nosotros usamos el término *nadi* para referirnos a los nervios más finos del organismo. El sistema nervioso autónomo recorre toda la maquinaria interior del cuerpo por medio de la ramas simpática y parasimpática. Todos los nervios y nadis conforman una red alrededor de cada célula, fibra, tejido, hueso, etc., a fin de que el organismo sea consciente de su entorno y de sí mismo. Tan pronto como el flujo de energía de cada nadi y nervio funciona al ritmo apropiado dentro de una zona en particular, la vida comienza. Cuando se bloquean los nadis, el órgano conectado con los mismos se queda sin vida y como resultado el organismo desarrolla varias enfermedades.

Los órganos funcionan a la manera de una fábrica que produce energía que se convierte en conciencia. La corteza cerebral recibe señales neuromotoras de los órganos internos en forma de impulsos eléctricos que después se interpretan y se convierten en conciencia. Estas señales neuromotoras por sí mismas tienen la forma de energía electromagnética y electroquímica. El proceso de “fabricación” continúa mientras se respira, excepto durante la respiración de yoga en la que el proceso se mantiene sin necesidad de la respiración ordinaria. En el instante en que cesa la respiración el organismo muere. La respiración es la clave de la vida, ya que conecta el cuerpo con la conciencia y la materia con la mente. Su presencia es la vida, su ausencia, la muerte.

La respiración es el prana, pero el proceso de respirar es una acción neuromotora en sí, puesto que la inhalación y exhalación se hacen con la ayuda de los nervios. Esta acción es producida por el pulso de la vida. Se necesita acción para toda división celular. Según la filosofía hindú, esta acción existe dentro del propio centro del organismo como una función del elemento Viento. Pulsación, contracción, expansión y respiración son acciones inherentes al esperma y al óvulo. Es este latido o pulsación inherente lo que mantiene al organismo antes de que suceda el primer aliento. Incluso cuando los orificios no operan y los pulmones duermen, el líquido amniótico, inundado de iones pránicos de la madre, fluye hacia los pulmones a través del cordón umbilical realizando las funciones de prana dentro del vientre. Después de la fertilización comienza el crecimiento, se proporciona la fuerza pránica necesaria para este crecimiento en el interior del vientre en donde el organismo está perfectamente sellado y nutrido por los fluidos vitales. Después del parto, lo primero que regula toda actividad corporal es la respiración, la expansión de los pulmones y la apertura de los orificios nasales. Los pulmones comienzan a operar con el primer llanto del bebé: éste es el punto de partida de la vida individual y del ciclo nasal.

Respiración adecuada y su efecto en la longevidad

La nariz es el único organismo corporal en continua relación con el ambiente exterior. El ritmo respiratorio reacciona enseguida ante cualquier cambio de situación mental o física. Con la ira, por ejemplo, se hace más rápido, y durante el sueño profundo se vuelve lento y regular. Un ser humano común respira (una inhalación y una exhalación) de trece a quince veces por minuto, lo que significa que el cuerpo respira entre 21 000 y 21 600 veces en un plazo de veinticuatro horas. Con el incremento del ritmo de la respiración se provoca un aumento en el flujo de sangre y de otros líquidos vitales. Esto estimula a su vez la actividad neuromotora que ocasiona que el cuerpo utilice más energía, por lo que el organismo debe convertir más cantidad de oxígeno y glucosa en energía mediante la respiración celular interna. Esta demanda no afecta el ciclo de crecimiento, pero sí la madurez con que el organismo reacciona ante el desgaste, el mecanismo de reparación se hace más lento y el nivel de energía se reduce. Como resultado, la tensión y la presión aumentan. Si se mantiene un ritmo normal de no más de quince respiraciones por minuto o, simplemente, se

desacelera el ritmo de la respiración, se puede conservar la energía, incrementar el nivel de vitalidad y vivir más.

Según las escrituras del Swara Yoga *Shiva Swarodaya* y *Gyana Swarodaya*[4] la longevidad del hombre se mide no en años sino en número de respiraciones. A un ritmo de quince por minuto la vida humana comprende un total de 946 080 000 respiraciones, 120 años completos. Para mantener un ritmo normal, por ejemplo, de quince respiraciones por minuto, no necesita de un esfuerzo o entrenamiento especial. Disminuir el ritmo de respiración, sin embargo, requiere el control del proceso de la respiración y de práctica diligente del pranayama. El Swara Yoga también prescribe métodos de control de la respiración gracias a la fuerza de voluntad. Uno de ellos, por ejemplo, trata de reducir el ritmo de respiración mediante la concentración en el sonido de la inhalación y la exhalación. En una respiración normal no existe sonido audible, pero cuando se respira muy rápido el sonido se hace cada vez más pronunciado. Cuando esto sucede se debería intentar superar la aceleración concentrándose en el sonido de la respiración y disminuyendo la actividad corporal. Cuando es normal, una respiración completa dura cuatro segundos y el aire exhalado se extiende hasta una distancia de doce dedos de longitud. A medida que se va disminuyendo el ritmo de la respiración, automáticamente se va reduciendo la longitud (en distancia) de la respiración. Reduciendo la longitud y simultáneamente el ritmo de la respiración se incrementa la longevidad.

Los orificios de la nariz y el cerebro

Cada orificio nasal, independientemente, influye en la química corporal de modo distinto. Cuando los dos orificios funcionan a la vez la química del cuerpo se altera demasiado como para hacer posible la meditación en lugar de la actividad mundana cotidiana que nos mantiene ocupados. El orificio derecho, de carácter solar o caliente, incrementa las secreciones acidas, mientras que el lado izquierdo, lunar o frío, incrementa las secreciones alcalinas. Ambos orificios están conectados con los lados opuestos de los hemisferios cerebrales y el lóbulo olfativo. La alternancia de la respiración con los dos orificios se regula directamente mediante la oposición de las órdenes del sistema simpático y el parasimpático[5] y esto hace posible que el hipotálamo se convierta en el centro de los procesos mentales y de conducta

de los seres humanos. La nariz está en contacto directo con el hipotálamo gracias a su conexión con el lóbulo olfativo del cerebro. El hipotálamo regula la temperatura corporal, la cual influye en los procesos mentales que el cerebro interpreta como estados emocionales. El hipotálamo es parte del sistema límbico cerebral asociado con las emociones y la motivación.

Los orificios nasales, en lo que se refiere al proceso de respiración, están conectados con las respuestas neuromotoras y por lo tanto con el sistema nervioso autónomo (el simpático y el parasimpático). Estas respuestas neuromotoras influyen en los hemisferios cerebrales y en la actividad principal del cerebro, que es de naturaleza química. Los neurotransmisores son los mensajeros químicos cerebrales, e influyen en todas las funciones del organismo, como son la temperatura, la presión sanguínea, los niveles hormonales y el ritmo circadiano regular.

NATURALEZA DE LOS ORIFICIOS NASALES

A través de la red de nervios sensoriales de la nariz, los orificios se conectan con los nervios más finos, o nadis, los cuales pueden ser de dos tipos:

1. Conductos de fuerza pránica —*pranavaha nadi*

2. Conductos de energía psíquica —*manovaha nadi*

Algunos de los nadis más importantes llevan carga de energía pránica (fluyendo como corriente electromagnética) y psíquica (fluyendo como sentimientos, vibraciones, frecuencias, etc.) a la vez.

Los textos del yoga mencionan catorce nadis importantes que llevan ambos tipos de energía. Tres de ellos son de vital importancia: ida, pingala y sushumna, que están conectados con el sistema límbico. La actividad del ida influye en el hipotálamo y en la glándula pituitaria y, por lo tanto, en las hormonas del crecimiento y en los procesos anabólicos; la actividad del pingala influye en el tálamo y en el hipotálamo pero no en la pituitaria. El sushumna está relacionado con el cuerpo calloso y el cerebelo; cuando se bifurca en el cerebro, una de sus ramas se dirige al cuerpo calloso mientras que la otra, conocida como el sushumna posterior, pasa a través del cerebelo hacia la corteza cerebral y termina en el cuerpo calloso. Allí se une a la otra rama, conocida como el sushumna anterior —este punto final se llama

fontanela (la “parte blanda” del cráneo de los bebés que se endurece al cabo de tres a seis semanas). (Véanse las figuras 2 y 3 para visualizar con más detalle el cerebro humano.) Mediante la conexión con las glándulas endocrinas, estos tres nadis influyen en la química corporal y en la naturaleza química del organismo humano. El nadi sushumna es el único que atraviesa directamente todos los chakras o centros psíquicos del cuerpo que están conectados con los órganos internos mediante los nervios simpáticos y parasimpáticos, que a su vez lo están con el sistema nervioso autónomo mediante la espina dorsal. Por lo tanto, el sushumna está conectado con la red nerviosa simpática y parasimpática y el sistema nervioso autónomo mediante su conexión con los chakras y su paso a través de la espina dorsal. Aunque los tres nadis se reúnen en el mismo lugar en el plexo pélvico, se originan en diferentes partes de la muladhara, o base de la espina. (Véase *Chakras*[6], pp. 31-42).

El ida y el pingala están situados a los lados izquierdo y derecho de la espina respectivamente, pero cuando se ponen en funcionamiento mediante la respiración del yoga (pranayama) y el movimiento de la energía espiritual activada, ó kundalini, se entrecruzan y recorren y trabajan en los cinco primeros chakras. Mientras que el sushumna termina en el chakra de la coronilla o sahasrara, los nadis ida y píngala terminan en los orificios nasales izquierdo y derecho respectivamente (véase figura 4). El paso del sushumna se abre sólo con el despertar del kundalini, el cual, cuando está dormido, reside en la muladhara o chakra de la raíz. Una vez activada, la energía kundalini viaja por todo el cuerpo mediante un fino canal llamado *brahmanadi*, localizado dentro del sushumna.

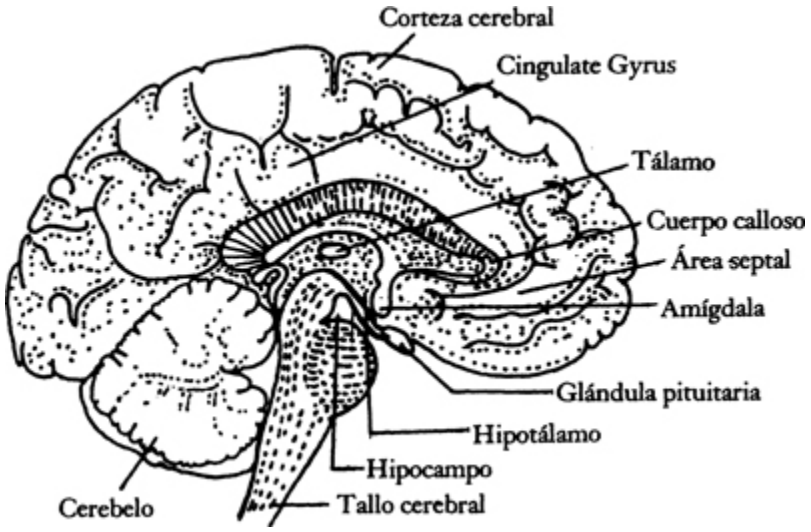

FIGURA 2 Sección transversal del cerebro humano mostrando el sistema limbico.

1. *Ida:* este nadi se origina en la base de la espina (muladhara) y funciona como canal izquierdo. Fluye por el lado izquierdo de la espina dorsal y termina en el orificio izquierdo de la nariz ramificado en finos capilares. Este nadi se vuelve activo cuando se respira por el orificio izquierdo. Como se considera que el ida es nutriente y purificante, su energía se denomina femenina o maternal. El orificio nasal izquierdo está conectado con el hemisferio cerebral derecho haciendo que éste tenga una naturaleza emocional y magnética. Es llamado lunar debido a su predominio durante el ciclo ascendente de la Luna. La respiración realizada por el orificio izquierdo se denomina ida o respiración lunar.

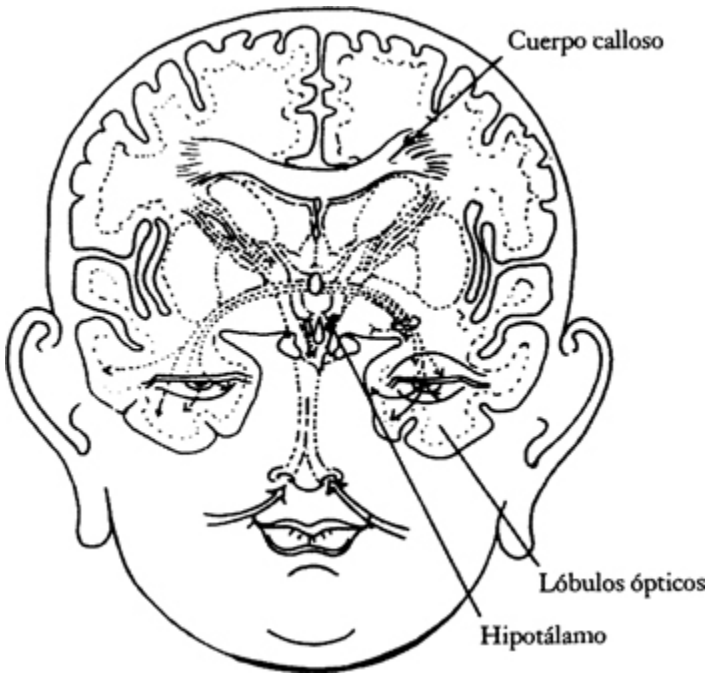

FIGURA 3 Vista frontal del cerebro mostrando el hipotálamo.

2. *Pingala:* este nadi se origina en la base de la espina y actúa como canal derecho. Está situado en el lado derecho de la espina dorsal y termina en el orificio nasal derecho, también ramificado en finos capilares. Este nadi se vuelve activo durante la operación del orificio derecho. Está conectado con los sucesos solares y su energía se considera masculina. El orificio nasal derecho se conecta con el hemisferio cerebral izquierdo volviendo a éste de naturaleza racional y verbal. Se de nomina solar porque es dominante durante el cielo descendente de la Luna. La respiración ejecutada por medio del orificio derecho se conoce como pingala o respiración solar.

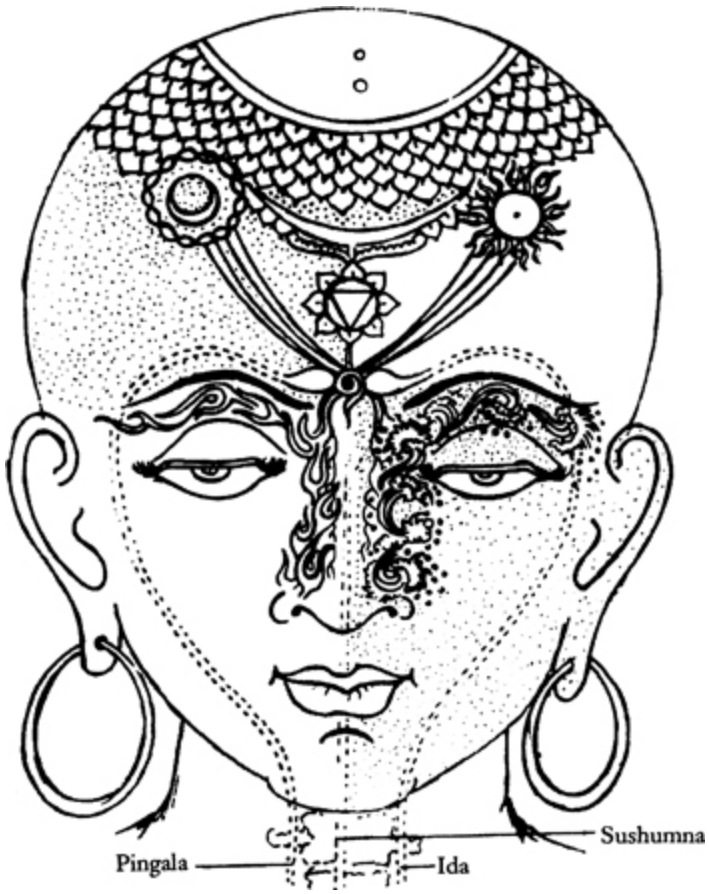

FIGURA 4 Terminación de los nadis ida (lunar) y pingala (solar) en los orificios izquierdo y derecho. Las energías se cruzan en el área del tercer ojo.

3. *Sushumna:* este nadi se origina en la base de la espina y está situado entre el ida y el pingala. También se conoce como el canal central del camino real. Su energía fluye a través del interior de la espina dorsal. Atraviesa el paladar en la base y termina en la parte superior del cráneo.

El nadi sushumna se activa cuando el aire fluye en ambos lados por igual. Es de naturaleza ardiente. Normalmente este nadi funciona al anochecer o crepúsculo de forma automática y, a intervalos cortos, también en el momento de la transición entre un orificio y otro. Todos los seres humanos respiran a través de los dos orificios justo antes de morir, momento en el que el sushumna se vuelve activo.

Por lo tanto vemos que los orificios nasales se clasifican dependiendo de los eventos solares o lunares, que son de naturaleza caliente y fría

respectivamente. El equilibrio del organismo se mantiene mediante la alternancia periódica de los dos orificios.

Los orificios nasales y los planetas

Los neurofisiólogos occidentales todavía no han descubierto la relación entre los orificios nasales y los ciclos lunares. Sin embargo, el Swara Yoga, según está documentado en Shiva Swarodaya, conoce esta relación desde tiempos inmemoriales. Estos yoguis establecieron claramente que:

1. El orificio derecho, masculino y conectado con el hemisferio izquierdo, se asocia con los planetas solares: El Sol, Marte y Saturno. Los días correspondientes a estos planetas —domingo, martes y sábado— el orificio derecho funciona durante una hora, comenzando noventa minutos antes del amanecer. Media hora antes de que amanezca se cambia y el orificio del día (véase la siguiente sección) toma su puesto. Cuando el orificio derecho es también el orificio del día, el flujo respiratorio de los tres días citados es favorable.

2. El orificio nasal izquierdo, femenino y conectado con el hemisferio derecho, se asocia con los planetas lunares: La Luna, Mercurio, Júpiter y Venus. Cada lunes, miércoles, jueves y viernes el orificio izquierdo trabaja durante una hora, comenzando noventa minutos antes del amanecer. Media hora antes de que amanezca toma el lugar el orificio del día. Cuando el orificio nasal izquierdo es además el orificio del día, el flujo de respiración de estos cuatro días es favorable.

3. El nadi sushumna está activo cuando funcionan ambos orificios a la vez. Opera automática y muy brevemente al anochecer o el crepúsculo, cuando el orificio conectado con el planeta (según lo hemos descrito) se detiene y el orificio del día toma su puesto. Este nadi no recibe influencia de los ciclos ascendente o descendente de la Luna.

Los orificios nasales y la Luna

Al sincronizar la respiración con el ritmo lunar se sintoniza con una energía vital profunda. La Luna no sólo es una masa corpórea que flota en el espacio; influye sobre todos los fluidos corporales, los cuales forman la

esencia de la química del organismo. Los ciclos de la Luna también afectan el estado de ánimo[7].

Los orificios nasales se relacionan con los ciclos de la Luna. Durante los ciclos ascendente y descendente, los orificios izquierdo y derecho son dominantes en modo alterno. Se cuentan quince días de ciclo ascendente y otros quince de ciclo descendente, haciendo un ciclo total de treinta días. Pero éstos son los días lunares, no los solares. La Luna tarda solamente veintiocho días y medio en completar una vuelta alrededor de la Tierra. El día, tal como lo entendemos, se basa en ciclos de veinticuatro horas en los cuales la Tierra completa una rotación sobre su eje. Las distintas velocidades de la Tierra y la Luna dan lugar a un patrón muy complejo. Cada día lunar no corresponde con el punto de ascensión del Sol sobre el que se basan nuestros días. Por ello, se debe consultar el Calendario Prana[8].

En el ciclo ascendente de la Luna, el orificio nasal izquierdo opera durante un periodo de nueve días, en los días lunares 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14 y 15. En el mismo ciclo el orificio derecho opera durante seis días, en los días lunares 4, 5, 6, 10, 11 y 12.

En el ciclo descendente de la Luna el orificio nasal derecho a su vez opera durante nueve días, en los días lunares 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, y 15. En el mismo ciclo el orificio izquierdo opera durante seis días, en los días lunares 4, 5, 6, 10, 11 y 12. El orificio derecho funciona durante nueve días y el izquierdo durante seis.

El mismo orificio que comienza el día una hora antes del amanecer, acaba el día al anochecer.

Revisión bimensual de los orificios nasales

La Luna cambia dos veces al mes creando dos ciclos:

1. Ciclo ascendente (desde la Luna nueva hasta la Luna llena), en el que la Luna va haciéndose cada vez más visible en tamaño e influencia.

2. Ciclo descendente (desde la Luna llena hasta la Luna nueva), en el que la Luna va decreciendo progresivamente en tamaño e influencia.

Como se mencionó, el orificio izquierdo domina durante el ciclo ascendente de la Luna y el orificio derecho en el descendente. Si se tiene a disposición el Calendario Prana es fácil descubrir si se está en armonía con

el ritmo lunar. Para lograrlo simplemente hay que notar el predominio de uno de los orificios nasales al amanecer posterior a las noches de Luna llena o nueva.

La mañana siguiente a la Luna llena empieza el ciclo descendente de la Luna; al anochecer el orificio derecho debe funcionar durante tres días consecutivos.

La mañana siguiente a la Luna nueva comienza el ciclo ascendente; al anochecer el orificio izquierdo debe operar durante tres días consecutivos.

Si los orificios nasales trabajan correctamente el cuerpo mantiene su ritmo saludable y natural. Si no funciona el orificio adecuado (el derecho a continuación de la noche de Luna llena y el izquierdo después de la noche de Luna nueva) ocurrirá un cambio en la química corporal. Esta alteración puede conducir a problemas psicológicos o fisiológicos, o a ambos, dentro de un periodo de dos semanas. Por lo tanto, es importante intentar corregir el problema. Se debe revisar el funcionamiento de los orificios nasales al amanecer antes de levantarse. Cuando esté funcionando el orificio incorrecto no se debe abandonar la cama hasta que el orifico correcto comience a operar. Se debe esperar aproximadamente de diez a treinta minutos después del amanecer y después cambiar los orificios forzando la respiración a través del orificio congestionado. También se pueden utilizar las demás técnicas mencionadas en la sección “Cómo cambiar de orificio”. Es posible que el orificio del día comience entre diez y treinta minutos antes o después del amanecer. A veces cuando la química del organismo está desequilibrada no cambian los orificios aun después de intentarlo por todos los métodos. En tal caso se debe estar alerta y actuar de acuerdo con el orificio activo.

MÉTODOS DE IDENTIFICACIÓN DEL ORIFICIO NASAL DOMINANTE

Para identificar el orificio nasal dominante se puede hacer lo siguiente:

1. Presione un orificio y vea si la respiración pasa a través del otro orificio sin obstrucciones. Si no es así, presione el orificio congestionado. Note que el orificio dominante tendrá un flujo de respiración libre de obstrucciones.

2. Expulse el aire rápidamente muchas veces sin tapar ninguno de los dos orificios; enseguida tendrá la sensación de frescor del lado del orificio

abierto.

3. Exhale sobre un cristal o espejo. El vapor que quede del lado del orificio que está operando será más grande.

Si el residuo de vapor es igual de los dos lados indica que los dos orificios están trabajando simultáneamente. En estos casos el sushumna es el dominante y ambos orificios nasales respiran libremente. No existirá obstrucción en ninguno de los lados o habrá la misma en ambos.

CÓMO CAMBIAR DE ORIFICIO NASAL DOMINANTE

Cuando sea necesario cambiar de orificio nasal dominante se debe seguir uno de los tres métodos siguientes:

1. Acuéstese sobre el costado del lado del orificio dominante, por ejemplo, del lado derecho cuando esté funcionando el orificio derecho y viceversa. Ponga un cojín pequeño bajo la axila para que sostenga el peso y estimule los nervios de ese lado. En unos minutos deberá cambiar el orificio operante. En personas sanas esta posición causará que los orificios cambien rápidamente, en un plazo de dos o tres minutos. Pero cuando la química corporal está desequilibrada el cambió tendrá lugar en un plazo más larpo. En presencia de enfermedades puede pasar una hasta para que se cambien los orificios, incluso podría tardar varias horas.

2. Presione suavemente el orificio dominante con el pulgar y respire con fuerza a través del congestionado.

3. Siéntese en una postura cómoda y fíjese en el orificio congestionado. Esta práctica suele ser muy eficaz cuando se combina con una respiración forzada.

El primero de estos tres métodos, no obstante, es el más efectivo y fácil para la mayoría de las personas. El descansar sobre el lado del orificio nasal operante proporciona relajación y reduce la ansiedad. Los orificios cambian fácilmente cuando se está relajado y la fuerza de gravedad también ayuda. Los practicantes del Swara Yoga, niños y personas con una química corporal pura, pueden cambiar la respiración de sus orificios en cuestión de

dos o tres minutos; los swara yoguis pueden cambiarlos por simple voluntad.

CUÁNDO HAY QUE CAMBIAR LOS ORIFICIOS

Es importante cambiar el orificio operante cuando suceda alguna de las circunstancias siguientes:

- Si necesita realizar alguna actividad que no corresponda con el orificio operante (véase la tabla 2 de la página 42).
- Si siente alguna inquietud, se muestran signos de alguna enfermedad, se tiene un gusto raro en la boca o se carece de energía.
- Si el orificio derecho o el izquierdo opera durante más de dos o tres horas seguidas.
- Si el orificio lunar opera cuando debería hacerlo el orificio solar, o viceversa.
- Si están operando ambos orificios y se necesita hacer algo que no sea relajación, meditación o cualquier acto que conduzca a la realización.

Una operación incorrecta de los orificios de la nariz ocasiona tensión y conflicto, actividad innecesaria y pérdidas. Se deben cambiar los orificios siempre y cuando sea necesario.

Importancia de los orificios nasales

En el Swara Yoga, los orificios nasales funcionan como portadores de la respiración y como indicadores del predomino relativo de las influencias simpática y parasimpática asociadas con la lateralidad de la actividad en los hemisferios gemelos. También se utilizan como:

- Lazo de unión entre el ser humano y su ambiente.
- Lazo de unión entre el cuerpo físico y el cuerpo etéreo del hombre, la materia y la mente, la energía y la conciencia.

- Indicadores de sucesos próximos.

Cuando los orificios están perfectamente sincronizados con el ritmo solar y lunar se pueden entender las señales sutiles que éstos dan. Los orificios, gracias a su lazo de unión con los cuerpos etéreos, pueden proporcionar información acerca de eventos próximos; mediante una conducta anormal dan al organismo la clave de lo que está por suceder. Bajo condiciones normales la respiración fluye por uno de los dos orificios durante una o dos horas, después se cambia. Cuando va a suceder algo significativo dentro del organismo o en el ambiente exterior, la respiración comienza a conducirse de forma anormal.

ANORMALIDADES DE LOS CICLOS NASALES

- La respiración nasal no se alterna a intervalos regulares.

- Se interrumpe la sincronización con los ritmos lunares (véase página 28).

- La respiración nasal que comienza el día al amanecer no opera, como debiera, también al anochecer.

- La respiración nasal se alterna demasiado rápido, no se respira a través de un sólo orificio y ambos orificios comienzan a trabajar al mismo tiempo al anochecer.

Cuando se empieza a practicar el Swara Yoga se adquiere progresivamente conciencia de estas anormalidades del ciclo nasal y su alternancia periódica. Las escrituras del Swara Yoga afirman que los resultados buenos o malos dependen de la conducta anormal de los orificios nasales. Los cambios en la duración de la respiración del orificio izquierdo conducen normalmente a buenos resultados; en tanto que los malos resultados son principalmente producto de cambios en la duración de la respiración del orificio derecho, cambios en la operación simultánea de ambos orificios o alternancia demasiado rápida de los mismos.

Una duración larga de la operación del orificio izquierdo suele ser beneficiosa. Si el orificio izquierdo (ida) funciona:

- durante más de dos horas[9] la persona obtendrá algo inesperado

- durante más de tres horas, tendrá una ganancia inesperada
- durante más de cuatro horas, la persona obtendrá alivio, placer y paz psíquica
- durante más de siete horas, la persona conocerá a su ser amado y hará nuevas y beneficiosas amistades
- durante más de veinticuatro horas, la persona conseguirá esplendor, gloria, elevación en el estatus y lujos de la vida.

Si el orificio izquierdo opera durante el día y el orificio derecho durante la noche, todos los días, se llega a vivir más de 120 años en buen estado de salud física y mental.

Si en el segundo día del ciclo ascendente funciona el orificio izquierdo en el tiempo del derecho, o sea, tres horas después de la salida del Sol, en el momento en que debería cambiar al derecho, esto resulta benéfico.

Un empleo prolongado del orificio izquierdo, no obstante, también puede resultar dañino. Si el orificio izquierdo (ida) opera:

- durante cinco horas indica un próximo malestar físico o dolor corporal
- durante seis horas, se debe enfrentar una oposición, agresión y obstáculos
- durante veinticuatro horas, durante un periodo de uno, dos o tres días, conduce a alguna enfermedad
- durante cinco días, se pierde el interés en el mundo exterior y se adquiere tensión emocional
- durante un mes continuamente, se sufre la pérdida de salud y de las posesiones

El uso prolongado del orificio derecho, excepto en la noche, trae malos resultados. Si el orificio derecho (pingala) opera:

- durante más de dos horas, indica la pérdida de algo valioso, o alguna clase de disminución de riqueza

- durante más de tres horas, enemistad con alguna buena persona
- durante más de diez horas y media, la persona se vuelve agresiva, áspera, destructiva y ofensiva
- durante veinticuatro horas seguidas, la persona se enferma, decae lentamente y muere en un plazo de tres años

Si ambos orificios operan y se alternan después de doce horas se adquiere fama y se tiene buena suerte. Cuando los dos orificios operan simultáneamente, se vuelve dominante el sushumna y las acciones que se toman en ese momento traen resultados adversos y situaciones desfavorables.

Si ambos orificios se alternan con demasiada rapidez se pronostica la llegada de problemas, fracasos y obstáculos.

Se deben revisar los orificios antes de:

- tomar decisiones
- salir de la cama, salir de casa, de la ciudad o del país
- entrar en cualquier habitación, casa, oficina, vehículo o país

Si es el orificio izquierdo es el que está funcionando, todos los movimientos de la parte inferior del cuerpo se deben comenzar con el pie izquierdo y viceversa. O sea, se debe salir de la cama con el pie izquierdo, se debe abandonar un lugar (la casa, la ciudad o el país) caminando primero con el pie izquierdo, se debe entrar en un lugar (la habitación, la casa, la oficina o el vehículo) o entrar en un país caminando con el pie izquierdo y viceversa.

Antes de decidirse a realizar alguna actividad se debe considerar la naturaleza de dicha actividad y si es el momento adecuado. El Swara Yoga establece con toda claridad que ciertas actividades se realizan mejor cuando opera determinado orificio (véase tabla 2, página 42). Esta información puede ser de gran ayuda a la hora de tomar decisiones. Todo el mundo puede señalar cuál de sus orificios opera cuando le viene a la mente determinado pensamiento o idea. El predominio puede revelar si la idea o pensamiento será beneficioso, si llegará a madurar y si los planes que se

produzcan a raíz de esa idea tendrán éxito. Si el día es solar (domingo, martes o sábado), comenzará con el orificio derecho (solar) y la idea, pensamiento o plan que vendrá a la mente mientras opere el orificio derecho deberá tener seguimiento. Si, además, la actividad se relaciona con el orificio derecho, la idea, pensamiento o plan deberá llevarse a cabo rápidamente.

Los orificios nasales y las actividades especiales

Mediante la observación directa, los yoguis swara descubrieron la relación entre la respiración *y* la realización perfecta de actividades específicas. Sus descubrimientos se corresponden con las observaciones de los neurobiólogos contemporáneos que han observado que ocasionalmente suceden cambios de dominación cerebral antes de que sucedan cambios en el predominio de los orificios. Los científicos antiguos y modernos corroboran que el lado derecho del cuerpo está ligado al hemisferio izquierdo del cerebro y viceversa (véase figura 5). La respiración influye directamente en las funciones del sistema nervioso autónomo periférico. La respiración a través del orificio nasal izquierdo influye definitivamente más en la actividad cortical del lado derecho del cerebro que en la del izquierdo y viceversa. En palabras del Dr. Khalsa: “El predominio del orificio derecho/hemisferio izquierdo corresponde a fases de actividad intensa. El del orificio nasal izquierdo/hemisferio derecho representa la fase de descanso.”[10]

Como se mencionó, la respiración está conectada con la mente, la cual usa el cerebro como herramienta. Los hemisferios gemelos del cerebro son utensilios de la mente, cada uno con funciones específicas y altamente especializadas (aunque comparten algunas actividades). Esta especialización se llama lateralidad de la actividad de los hemisferios. La localización de las funciones, que es asimétrica, provoca que los hemisferios mantengan estrategias cognitivas separadas. No obstante, la mente funciona de forma holográfica para sintetizar e integrar respuestas razonadas, pensamientos e intuiciones superiores (percepciones) dentro de una conciencia multidimensional.

Bajo el predominio de los diferentes hemisferios la persona maneja la misma situación de diferente manera. Los orificios sirven como indicadores del predominio cerebral y pueden ayudar a anticipar una respuesta a

determinadas circunstancias. Si se entiende esto y se realizan las acciones que se corresponden mejor con el hemisferio dominante del momento, se puede lograr un mejor uso de la energía.

FIGURA 5 En este dibujo de la deidad indú Ardha Narishwara se puede apreciar el antiguo concepto del lado derecho del cuerpo, que es masculino (Shiva) y el lado izquierdo del cuerpo, que es femenino (Shakti).

Se debe hacer un esfuerzo por llevar a cabo actividades, ya sea de día o de noche, que se correspondan con el orificio dominante.

ACTIVIDADES SUSHUMNA

En la respiración sushumna los orificios operan a la vez y el flujo de aire es igual de manera bilateral. El sushumna también es dominante cuando ambos orificios se alternan rápidamente.

La respiración mediante este nadi es venenosa; si ambos orificios operan simultáneamente durante más de cinco horas se origina una enfermedad fatal. Según el Ayurveda (Ayu = vida, veda = conocimiento; Ayurveda =

ciencia que estudia la forma correcta de vivir) —antiguo sistema hindú de medicina— durante el predominio sushumna la química corporal está dominada por el Viento. Este tipo de respiración se usa sólo para calmar el sistema con el fin de prepararlo para el cambio de orificios.

Todos los planes que se hacen durante el predominio sushumna fracasan: las actividades que se comienzan permanecen inacabadas, los votos que se hacen en esos momentos se rompen y la caridad resulta inútil.

La práctica del ayuno y la meditación durante el predominio del elemento sushumna proporciona la absorción completa de la fuente de vida interior. Únicamente centrando la mente, meditando, guardando silencio y cantando himnos se sanan los envenenamientos producidos por el sushumna.

Muchos de los problemas psicológicos que se dan en Occidente se deben al predominio del hemisferio cerebral izquierdo. Por lo general, se piensa que los pueblos occidentales están dominados por el hemisferio izquierdo, mientras que las culturas tribales, como las de la India o Africa, se orientan más hacia el hemisferio derecho. Por lo tanto el problema del predominio de uno de los hemisferios existe tanto para Oriente como para Occidente. Es un problema que se puede resolver fácilmente observando la actividad de los orificios nasales y regulándola periódicamente.

Tabla 1. Cualidades asociadas a los orificios nasales

ORIFICIO IZQUIERDO	ORIFICIO DERECHO
Días: lunes, miércoles, jueves y viernes	*Días:* domingo, martes, sábado
Ciclo: ciclo ascendente de la Luna	*Ciclo:* ciclo descendente de la Luna
Direcciones (que hay que evitar al viajar): este y norte*	*Direcciones* (que se deben evitar al viajar): oeste y sur*
Niveles de influencia: ** delante, a la izquierda y arriba	*Niveles de influencia:* ** al lado, a la derecha, por debajo
Naturaleza: magnética, femenina, lunar, alcalina	*Naturaleza:* eléctrica, masculina, solar, acida
Se corresponde con: actividades pacíficas	*Se corresponde con:* actividades difíciles
Duración: una o dos horas	*Duración:* una o dos horas
Conectado con: el hemisferio derecho del cerebro, el lado izquierdo del cuerpo	*Conectado con:* el hemisferio izquierdo del cerebro, el lado derecho del cuerpo
Dominante: la mañana siguiente a la noche de Luna nueva	*Dominante:* la mañana siguiente a la noche de Luna llena
Nombre sánscrito: ida	*Nombre sánscrito:* píngala

Química corporal: dominada por el moco	*Química corporal:* dominada por la bilis

* Sin embargo, durante la realización de ciertos rituales tántricos, dirigirse en estas direcciones trae resultados beneficiosos. Véase *Tools for Tantra,* de Johari (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1986), p. 62.
** Cualquier persona que se sitúe en estas posiciones, en relación con su cuerpo, se convierte en sujeto de la influencia de los orificios nasales. En tal situación resulta fácil ganarse el favor de otras personas o influir en su forma de pensar.

*Tabla 2. Actividades asociadas con los orificios nasales**

ORIFICIO IZQUIERDO	ORIFICIO DERECHO
1. Asuntos estables que no requieren movimientos	1. Negocios inestables que requieren movimientos
2. Actividades a largo plazo	2. Actividades temporales o trabajos que se puedan resolver rápidamente
3. Viajes a lugares lejanos	3. Viajes a lugares cercanos
4. Recolección de ornamentos	4. Retorno de un viaje
5. Recolección de granos alimenticios y necesidades vitales	5. Estudio o enseñanza de artes marciales
6. Comienzo de estudios (educación escolar regular)	6. Estudio de temas escabrosos y ciencias destructivas
7. Ejecución musical con instrumentos	7. Escribir manuscritos
8. Cantar	8. Práctica de Shastras
9. Aprender a bailar	9. Práctica del Tantra (yantra y mantra)
10. Construcción de una ermita o templo	10. Destrucción del país
11. Plantar, trabajar en el jardín	11. Cortar leña, provocar fuego
12. Construcción de pozos, albercas o estanques	12. Tallar piedras preciosas y joyas, esculpir, carpintería
13. Actos de caridad, préstamos de dinero	13. Aceptar la caridad ajena, tomar prestado
14. Boda, nacimiento de bebé	14. Prostitución, complacencia sexual (únicamente para el hombre)
15. Compra de ropa, ornamentos y tierra	15. Venta de ganado
16. Realización de rituales para la pacificación, conciliación y en pro de la prosperidad mundial	16. Cometer crímenes, corrupción
17. Amistades, encuentro con parientes	17. Erradicar, envenenar o sumisión de enemigos
18. Hacer esfuerzos para establecer la paz	18. Cazar, matar, sostener la espada
19. Preparación de las medicinas o elementos químicos divinos, práctica de la alquimia	19. Práctica de la medicina

20. Tratamientos de enfermedades, terapia	20. Lucha, duelos, peleas, boxeo
21. Adoración al gurú	21. Ver a un rey, reuniones oficiales
22. Entrar a una casa, pueblo, ciudad recién construida, o a un nuevo país	22. Conducir un vehículo
23. Pensar en la enfermedad de los familiares	23. Tener una discusión o debate
24. Ser iniciado a una orden espiritual, práctica de disciplina	24. Escalar una montaña
25. Dirigirse al maestro	25. Invocar y manejar espíritus malignos, veneno pacificador
26. Servicio	26. Ordenar, dar tarea
27. Realización de actos favorables	27. Apostar en el juego
28. Fundar una nueva colonia, orden, comunidad	28. Nadar a través de un río caudaloso
29. Abrir una cuenta de banco	29. Adoración de espíritus malignos, ejecución de mantras para obtener poder, vigor y coraje
30. Conocimiento del pasado, el presente y el futuro	30. Conocimiento de temas ocultos
31. Curarla fiebre	31. Purificación mediante vómito, enema, limpieza de garganta, purificación con agua del intestino delgado, limpieza de las cavidades, ejercicio del Hatha Yoga, *Kapal Bhati*
32. Aplicar pasta de madera de sándalo en la frente	32. Usar drogas y venenos
33. Atar un animal de cuatro patas	33. Amaestrar o montar un animal de cuatro patas
34. Hacer un nuevo voto	34. Beber licor
35. Tomar bebidas no-alcohólicas	35. Comer y defecar
36. Orinar	36. Bañarse
37. Meditación	37. Cautivar a miembros del sexo opuesto (sólo para los hombres)
	38. Expresar enojo
	39. Producir trabajos de iluminación
	40. Trabajar con cuentas, contar, preparar libros de contabilidad

* Nota: la información proporcionada por la tabla 2 es muy antigua. Aunque pretende mostrar el panorama completo de la conducta humana, se pueden ampliar estas listas gracias a la observación de la manera en que las actividades de la vida moderna concuerdan con las funciones especializadas de los dos hemisferios cerebrales.

Coincidiendo con la ciencia moderna, la información de la tabla 3 fue elaborada de forma intuitiva por los filósofos tántricos en la antigüedad y

diseñada especialmente para que funcionara en conjunción con el swara desde hace muchísimo tiempo. El objeto del Swara Yoga era educar al hombre para (1) relajarse y ser consciente de su estado antes de comenzar una actividad y (2) vivir con plena conciencia del mundo exterior e interior. El ser humano suele distraerse con un pensamiento o idea y empieza a hacer lo que siente sin pensar en su estado de ánimo. Mediante la observación de los orificios nasales y el constante mantenimiento de la actividad de los lados del cuerpo se desarrolla el hábito de regresar a una posición relajada. Esta práctica también capacita para decidir si la actividad a realizar se debe hacer inmediatamente o si se debe esperar hasta que cambien los orificios. Además, se puede decidir cambiar el orificio predominante a plena voluntad.

*Tabla 3. Conducta asociada con los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho**

HEMISFERIO IZQUIERDO
Hablar, escribir; aumenta el poder de la conversación en abstracto (vocabulario más rico y variado)
Gusto por discutir
Se contesta a las preguntas con mayor detalle y amplitud
Se vuelve excesivamente platicador
Más receptivo hacia lo que dicen los demás
Insensible a las entonaciones o a las emociones latentes en los sonidos
Incapaz de distinguir entre sonidos masculinos y femeninos
Incapaz de emparejar patrones
Disminuye la capacidad de comprender o reconocer
Imaginación y percepción deficiente
Permanece la memoria a largo plazo
Reduce la memoria a corto plazo
Incapaz de reconocer el invierno y el verano
Problemas visuales
Indolente, sociable, amigable y optimista
HEMISFERIO DERECHO
Memoria no verbal, pensamiento emocional y concreto
Disminuye ampliamente la capacidad de comunicación verbal
Dificultad para recordar nombres u objetos de uso diario, aunque dichos objetos se puedan identificar
Se utilizan frases cortas y sencillas
Se disminuye la conversación
Se dan respuestas mediante mímica y gestos en vez de con palabras
Dificultad para conversar

Silencio y falta de atención en la conversación
Se escuchan sólo los sonidos más fuertes; permanece la facultad de distinguir entre modos y entonaciones
Se puede distinguir entre los sonidos masculinos y femeninos
Se escuchan los sonidos no verbales; se reconocen los tonos pero no las palabras
Deterioro en la percepción verbal y mejoramiento selectivo en todos los aspectos de la percepción de imágenes
Se pueden seleccionar fácilmente los colores armoniosos; se califican los dibujos inacabados y se identifican los defectos
Pérdida del conocimiento teórico (escolar)
Formas y figuras en armonía
Pérdida de orientación espacial
Pérdida de orientación temporal
Malhumorado, pesimista

* Nota: las conductas que aquí se presentan provienen de pruebas realizadas con personas enfermas, así que no se aplican necesariamente a todo el mundo. No obstante, esta información práctica acerca de la coordinación de la respiración con el cerebro ayuda a familiarizarse con los modelos izquierdo/derecho del cerebro holográfico, o con las diferentes clases de funcionamiento corporal humano, con el fin de integrar el conocimiento en la vida y la conducta diaria.

CAPÍTULO 2

El Swara Yoga y los cinco elementos

Ya se discutió ampliamente acerca del flujo del ciclo de respiración nasal, su relación con los nervios y nadis y su periódica alternancia, que influ- ye en el predominio colateral de los hemisferios.

Además, el Swara Yoga muestra las técnicas a seguir para aprovechar los cinco elementos del cuerpo. El conocimiento de las funciones de dichos elementos ayuda a desarrollar una mayor conciencia acerca de los elementos que constituyen nuestros sentimientos y emociones. Las escrituras del yoga afirman que el verdadero conocimiento del ser no es posible sin la consecución del estado *tattvatit* (ir más allá de los elementos). También aseveran que uno se debe convertir en un *tattvadarshi* (observador de los elementos), ya que todos los cambios fisiológicos y psicológieos provienen de la mutación de *los gunas, o* cualidades de la naturaleza, y de los *tattvas* o elementos. El Swara Yoga proporciona un significado práctico en la observación de estos elementos. Los cambios de la química corporal producen diversos estados psicológicos y poseen un ritmo periódico y un orden específico. Se relacionan con los cinco elementos, los cuales son la base de todo fenómeno existencial. Según las antiguas escrituras los elementos son el principio de toda forma. Los griegos y los romanos aceptaban la existencia de cuatro elementos: Tierra, Agua, Fuego y Aire, y también los cristianos, judíos y musulmanes creían en esos cuatro elementos. El quinto elemento, el Akasha, sólo se conocía entre los hindúes. (Los chinos también creían en cinco elementos, pero éstos eran: Madera, Tierra, Fuego, Metal y Agua.)

En el yoga, el Akasha ostenta la posición más elevada ya que es la fuente de los demás elementos.

Antes de profundizar en el tema de cómo se revelan los elementos y sus atributos en el flujo de la respiración nasal, los describiremos. Los elementos son los agentes del principio de inercia primario de la conciencia. En la evolución se crean tres campos:

1. Campo mental-consciente, creado *por sattwa* (principio de sensación primario)

2. Campo de poder, creado por *rajas* (principio de energía primaria; en este campo existe la conciencia en forma de frecuencias y vibraciones)

3. Campo material, creado por *tamas* (principio inerte primario; en este campo la conciencia existe de forma inerte)

Los elementos pertenecen al campo material, el cual crea materia y antimateria. Ellos constituyen un *continuum* de energía procedente del más sutil hasta el más denso nivel vibratorio. En el nivel más denso de vibración la energía tiene sustancia (solidez), olfato, gusto, forma y tacto (rugoso, suave, parejo, desigual, etc.) y es inerte, porque es producto del principio de inercia. Se identifica como el elemento Tierra. En la tradición hindú no se conoce el planeta Tierra como el elemento Tierra, sino que es dicho elemento el que domina el planeta. La característica de este elemento es el olfato. Como ejemplo de la relación del olfato con el elemento Tierra se puede observar el sándalo de la India: puede crecer en cualquier lugar del país, pero no huele igual debido al cambio de suelo. Cuando crece de modo natural tiene un aroma muy fuerte. Se hicieron descubrimientos similares referentes a la semilla de fenogreco asiática; estas semillas se pueden germinar fácilmente y crecen tanto en interiores como en el exterior, pero carecen del fuerte aroma que se deriva del suelo en donde la hierba crece naturalmente en la India.

Cuando se eleva a una frecuencia superior, el elemento Tierra pierde su solidez. La sustancia se vuelve líquido, aunque mantiene las propiedades de forma y tacto. Penetra en otras cosas y se convierte en un material mezclado. El gusto es la característica de este elemento. Se sabe que el gusto se modifica con el cambio de agua. El elemento Agua combina todas las sustancias en forma líquida.

A medida que se incrementa el nivel de vibración, el calor y la luz se generan mediante el movimiento acelerado; la propiedad de liquidez se desvanece y sólo permanecen las de forma, tacto y sonido. En este nivel la energía se denomina elemento Fuego. La forma es la característica esencial de dicho elemento.

Según se va acelerando la velocidad de las partículas individuales, se va perdiendo toda forma y no se producen ni calor ni luz. Entonces sólo quedan las propiedades de tacto y sonido. La solidez, liquidez y la forma desaparecen. A esto se le llama elemento Aire. Es el primer creador de movimiento.

Finalmente, cuando la materia ha perdido todas sus cualidades táctiles alcanza el estrato más sutil de la vibración. El sonido es la característica que permanece en forma de frecuencias. Esta energía, en la que existe la materia en forma etérica, es conocida como elemento Akasha.

En la evolución del campo material, que pertenece al principio de inercia primario, existe la energía como frecuencia y lentamente se va convirtiendo en aire, fuego, agua y finalmente tierra. La tierra es la forma más densa y cohesiva de esta energía. Los átomos se encuentran estructurados y unidos íntimamente y con poca libertad de acción. En el agua están unidos de manera menos densa y los átomos están más dispersos, lo que permite un mayor rango de frecuencia. En el fuego la materia es aún menos cohesiva y en el aire se desvanece cualquier cohesión o apariencia. En el akasha las partículas individuales no existen, sólo hay vibraciones que están más allá del plano existencial material.

Hasta ahora sólo se ha mencionado el campo material. Sin embargo, en la evolución los tres campos operan simultáneamente: el campo material es permeado por el campo de poder que se crea por el principio de energía primaria, o sea, el prana o la fuerza vital. Esta energía pránica funciona en el campo material y mental. La fuerza vital o fuerza pránica transforma la materia inorgánica en materia viva. Esta fuerza vital, que origina el campo de poder, es penetrada a su vez por el campo mental-consciente que se genera gracias al principio de sensación primario y proporciona el poder consciente que selecciona los materiales adecuados a fin de crear un organismo a la medida de sus manifestaciones. Esta transformación ocurre a través de un complicado proceso en el que las sustancias materiales simples se convierten en organismos altamente complejos.

En cada organismo existen estos tres campos:

1. Campo material, como cuerpo físico

2. Campo de poder, como fuerza vital, o prana

3. Campo mental-consciente, como conciencia individual

Estos tres campos están interconectados y todo existe en los tres niveles al mismo tiempo. Por ejemplo, la contraparte material de cada deseo y sentimiento se presenta en la química corporal. A menos que se entienda esto resulta difícil sobrellevar los estados de ánimo y los altibajos emocionales, pues no son más que cambios químicos relacionados con los elementos. Hoy día los científicos han reunido suficientes datos como para verificar la influencia del Sol y la Luna en el estado de ánimo. Paul Mirabile, del Institute of Living de Hartford, Connecticut, utilizó una base de datos computarizada con información de cuatro mil pacientes psiquiátricos para poder confirmar esta antigua creencia. La contraparte física del Sol y la Luna son los orificios nasales derecho e izquierdo, que operan mediante la acción de los nadis pingala e ida. Su intercomunicación con los lados de la espina dorsal influye en los chakras o centros psíquicos que están directamente conectados con los cinco elementos. Por lo tanto, se deduce que los elementos juegan un papel importante en la conducta del ser humano.

Hay centros específicos para las funciones corporales (véanse figuras 6 y 7). El sistema tántrico, que posee siete centros o chakras, reconoce claramente los cinco centros inferiores como posiciones para los cinco elementos, por ejemplo:

1. plexo pélvico — posición del elemento Tierra

2. plexo hipogástrico — posición del elemento Agua

3. plexo epigástrico — posición del elemento Fuego

4. plexo cardiaco — posición del elemento Aire

5. plexo carótido — posición del elemento Akasha

Estos centros están ligados con los cinco órganos sensoriales y los cinco órganos funcionales mediante una red de nervios simpática y parasimpática y los nadis.

Con el funcionamiento de la fuerza pránica se activan estos centros con un orden rítmico natural. Los cinco elementos generan sus respectivas frecuencias al activar los órganos sensoriales y funcionales relacionados con ellos influyendo en el organismo. Si se conoce el orden rítmico en el que se activan estos centros y se sabe el impacto fisiológico que poseen, se pueden saber los secretos de los sentimientos y emociones, además de los ciclos altos y bajos.

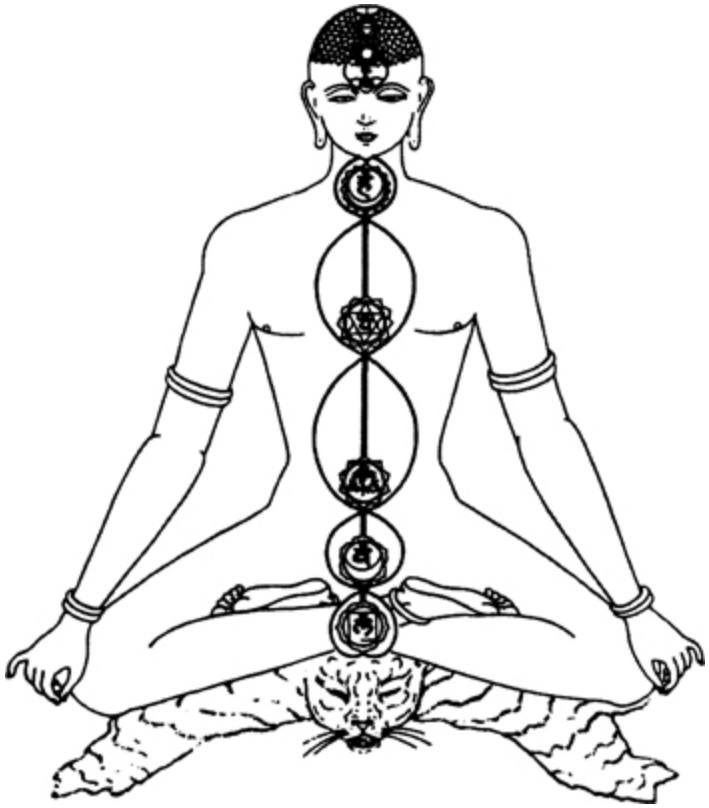

FIGURA 6 Los siete chakras vistos dentro de un yogui meditando en posición de loto.

DURACIÓN DE LOS ELEMENTOS

En la práctica del Swara Yoga los cinco elementos van y vienen con cada ciclo respiratorio. El elemento Aire es el punto de partida de la respiración pues cada ciclo de los orificios nasales comienza con él.

El orden en el que prevalecen los elementos en los chakras o centros psíquicos corporales es el siguiente: primero fluye el elemento vayu (viento), seguido por agni (fuego), prithvi (tierra), varuna' (agua) y akasha (cielo), respectivamente (*Shiva Swarodaya*, v. 71). Este orden es diferente al orden en el que los chakras se alinean a lo largo del canal central (como se indica más adelante, del elemento Tierra al Akasha).

En una hora respiramos un promedio de 900 veces (60 x 15 = 900). Durante esas 900 respiraciones cada elemento domina en periodos de tiempo específicos:

Durante 20 minutos (300 respiraciones) domina el elemento Tierra

Durante 16 minutos (240 respiraciones) domina el elemento Agua

Durante 12 minutos (180 respiraciones) domina el elemento Fuego

Durante 8 minutos (120 respiraciones) domina el elemento Aire

Durante 4 minutos (60 respiraciones) domina el elemento Akasha

De las sesenta respiraciones de akasha, sushumna opera durante las últimas diez. Estas diez respiraciones son los momentos transitorios para que domine el orificio contrario. Sushumna, por lo tanto, opera cada cuatro horas un periodo de cuarenta segundos. Al amanecer y al anochecer funciona durante un periodo más largo, antes de que tome lugar el orificio del día. La meditación al amanecer o al anochecer, cuando la respiración sushumna tiene lugar, aporta el equilibrio electroquímico corporal. Asimismo puede extenderse el lapso en el que el sushumna funciona: ya que la respiración sushumna procede del canal central y está conectada con todos los órganos internos y chakras, es la más apropiada para la meditación. Esta es una de las razones por la que los profetas vedas, upanishad y tantras prescriben la contemplación al anochecer y al amanecer. Mientras funciona sushumna no opera ninguno de los cinco elementos y se suspenden todos los deseos mentales y físicos. En esos momentos la mente entra en calma pues no hay fluctuaciones mentales.

Las fluctuaciones mentales son frecuentes cuando opera cualquiera de los dos orificios y son más pronunciadas cuando domina el orificio derecho. Hasta que no se empieza a marcar el flujo de respiración nasal y se es

consciente de la relación que existe entre los orificios y los hemisferios, por ejemplo, entre la respiración y la mente, no se llega a tener clara la importancia de la meditación y de la prolongación del periodo del flujo de respiración sushumna. Al comprender la relación existente entre la respiración y los elementos, y gracias a la constante observación de la sincronización adecuada de los orificios, se puede equilibrar a voluntad el estado de conciencia.

Vivir con conciencia

Vivir con plena conciencia significa que se debe saber qué ocurre en el interior del ser porque el mundo exterior se ve de manera subjetiva según el estado mental de cada persona. Cuando se está triste, el mundo exterior parece muy diferente que cuando se está alegre. Cada individuo se ve restringido por muchas líneas invisibles que conforman su marco de referencia. El estado de la química corporal proporciona el estado de ánimo, los tonos emocionales o los sentimientos con los que se ve el mundo exterior. Se ha de desarrollar la concienciatestigo observando las acciones, emociones y pensamientos personales de un modo objetivo. Respecto a esto es importante mantener una observación constante en los orificios nasales y entender que el mundo sólo se puede percibir bajo el prisma del propio estado de ánimo en un momento dado.

Observación de los elementos

Al observar los elementos en cada ciclo de respiración (véase figura 7) se puede saber con precisión la base de los pensamientos y la percepción. Esto se realiza en ocho pasos:

1. Saber las cualidades de los elementos.

2. Encontrar el punto medio de la respiración justo antes de que cambien los orificios.

3. Determinar el orificio predominante y conocer su naturaleza.

4. Localizar en qué centro psíquico o chakra se mueve la respiración. Se sabe que durante cada ciclo de respiración de sesenta minutos (cuando

se está realizando la respiración a través del orificio derecho o izquierdo) el elemento Tierra, por ejemplo, domina durante veinte minutos; durante este periodo se atraviesa por los deseos y actividades, las cualidades y atributos conectados con el elemento Tierra. La posición del elemento Tierra es el plexo pélvico, así pues, durante estos veinte minutos la localización de la respiración debe estar en el plexo pélvico. Como ya se dijo, la respiración comenzará con el elemento Aire (ocho minutos), Fuego (doce minutos) y después Tierra (veinte minutos), Agua (dieciséis minutos) y finalmente Akasha (cuatro minutos).

5. Observar el color del elemento.

6. Medir la longitud de la exhalación, o prana.

7. Sentir el gusto predominante de la boca, el cual se relaciona con el elemento presente.

8. Observar la dirección de los movimientos respiratorios. A veces no fluye directamente de dentro a fuera del orificio; por ejemplo, puede ser angular y fluir más hacia el lado derecho o el izquierdo.

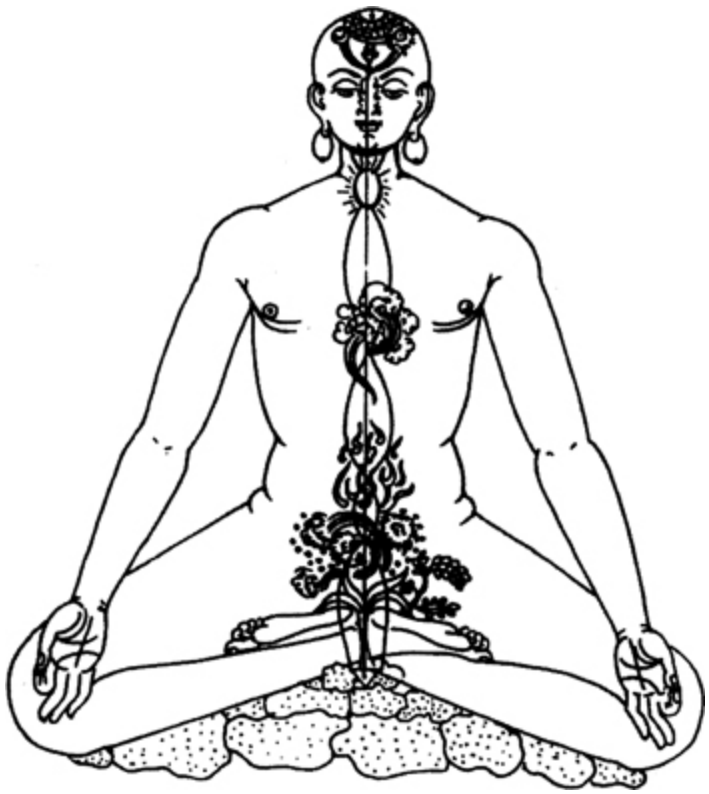

FIGURA 7 Los elementos colocados en sus respectivos chakras.

Se debe comenzar por determinar qué elemento está en juego en el swara (orificio dominante) en el momento de amanecer. Antes de que comience a operar el orificio del día, el flujo de aire se vuelve bilateralmente igual y domina el sushumna. Este punto de reunión se conoce como *sandhi-kala* (*sandhi-reunión, kala-periodo*). Esto tiene lugar media hora antes del amanecer y es el punto de partida del día.

Antes de comenzar a practicar la ciencia de la observación de los elementos se necesita saber más acerca de la naturaleza de los elementos.

NATURALEZA DE LOS ELEMENTOS

Tierra. El elemento Tierra está situado en el *muladhara* (plexo pélvico) y está conectado con el canal central o sushumna en este punto de origen. El color de este elemento es amarillo y su forma es cuadrada. El olfato es su sentido predominante. El órgano sensorial asociado con el elemento Tierra

es la nariz y el órgano funcional es el ano. El gusto del elemento Tierra es dulce.

Este elemento combina mejor con actividades satisfactorias que requieran persistencia. La contemplación realizada en presencia de este elemento trae *siddhis o* poderes.

El elemento Tierra se extiende del este al oeste y es beneficioso durante el día para la preservación de la vida, para la obtención de dinero, para la agricultura, la victoria y las utilidades, y para disfrutar de la compañía de los demás. El Sol domina cuando el elemento Tierra está presente en la respiración por el orificio derecho. El conocimiento de la vegetación (árboles, plantas, etc.) se hace fácil en presencia de este elemento.

Los huesos, la carne, la piel, los nadis y los cabellos del cuerpo pertenecen al elemento Tierra y mejoran su crecimiento con el predominio de este elemento en la respiración.

Cada elemento está ligado a una frecuencia de sonido particular llamada semilla de sonido o bija mantra. La semilla de sonido del elemento Tierra es *LANG*[11].

Agua. El elemento Agua está situado en el *swadhis-hthana* (plexo hipogástrico). El color de este elemento es blanco y su forma se parece a una Luna creciente o media luna. El gusto es su sentido predominante. Su órgano sensorial es la lengua y su órgano funcional los genitales. El gusto es salino.

El elemento Agua se combina mejor con el movimiento y la actividad. La meditación en presencia de este elementó, igual que eon el elemento Tierra, aporta poder.

La presencia del elemento Agua es beneficiosa durante la noche y su dirección es el oeste. La Luna domina cuando este elemento está presente en la respiración con el orificio izquierdo. El conocimiento de trabajos favorables se vuelve fácil de obtener.

El semen, la sangre, la grasa, la orina, el moco, la saliva y los fluidos linfáticos pertenecen al elemento Agua.

La semilla de sonido de este elemento es *VANG*.

Los desórdenes emocionales se relacionan con los problemas del elemento Agua dentro del cuerpo.

Fuego. El elemento Fuego se sitúa en el manipura (plexo epigástrico, plexo solar). El color de este elemento es rojo y su forma es triangular. Su sentido dominante es la vista. Los ojos son el órgano sensorial y los pies y las piernas, los órganos funcionales. El sabor es amargo.

El elemento Fuego se combina mejor con la búsqueda de un conocimiento de naturaleza mental y la realización de acciones destructivas. Produce más energía cuando la respiración fluye a través del orificio derecho y trae éxito en el trabajo sea éste malo o bueno. Marte domina en presencia del elemento fuego cuando la respiración fluye por medio del orificio derecho. La dirección conectada con este elemento es el sur.

El hambre, la sed, el sueño, el letargo y el brillo (*ojos*) están relacionados con el elemento Fuego.

La semilla de sonido de este elemento es *RANG*.

Problemas como la angustia, dolores de estómago e inflamaciones son ocasionadas por desequilibrios del elementó Fuego. La presencia de este elemento facilita el proceso de despertar al kundalini. La meditación realizada bajo este elemento aporta un apetito voraz, tolerancia a la luz del Sol o al fuego y elimina la indigestión u otros problemas estomacales.

Aire. El elemento Aire está situado en el *anahata* (plexo cardiaco, corazón). El color de este elemento es el verde ahumado y su forma es parecida a un espejo o un pedazo de vidrio oval. El tacto es su sentido predominante. La piel es el órgano sensorial y las manos el órgano funcional. El sabor es agrio.

Su presencia produce inquietud. Las actividades que requieren movimiento se pueden realizar con éxito en presencia del elemento Aire.

Rahu (el nodo norte de la Luna o la cabeza del dragón) destaca cuando el elemento Aire está presente y predomina el orificio derecho. La dirección conectada con el elemento Aire es el norte.

La semilla de sonido es *YANG*.

Los problemas creados por la agravación del humor del Aire incluyen resequedad y enfermedades de la piel y del sistema nervioso. Las enfermedades de corazón, alta presión sanguínea, estrés, soledad, pesimismo y depresión son causadas por los desórdenes del viento.

Akasha. El elemento Akasha está situado en el *vishuddha* (plexo carótido, garganta). El color de este elemento es púrpura ahumado y su forma,

parecida a un espejo o pieza de vidrio oval. El oído es su sentido predominante. Los oídos y sus órganos sensoriales y la boca (las cuerdas bucales) son el órgano funcional de este elemento. El sabor es amargo.

El elemento Akasha no se combina con actividades verbales porque se estropea cualquier actividad que se realice bajo su predominio. Las escrituras dicen que el elemento Akasha hace todo infructuoso —da resultados desfavorables, ocasiona pérdidas y muerte. No obstante, el yoga *sadhana* (práctica de yoga y meditación) puede realizarse en su presencia.

La semilla de sonido de Akasha es *HANG.*

Este elemento está en medio de todas las direcciones.

El amor, la enemistad, la timidez, el miedo y el compromiso son las cinco cualidades de Akasha. Júpiter destaca cuando el elemento predomina en el orificio izquierdo. La meditación bajo Akasha con la repetición de sus *bija* mantra proporciona conocimiento del pasado, el presente y el futuro y confiere los famosos ocho *siddhis:*

1. *Anima* — atomicidad
2. *Laghima* — brillo
3. *Mahima* — poder
4. *Ishvata* — poder sobre los demás
5. *Vasitva* — atracción sobre los demás
6. *Prakam* — asunción de la forma deseada
7. *Bhukti* — poder de disfrutar
8. *Prapti* — logros de todas clases

Técnicas para detectar los elementos

Una vez examinada la naturaleza de los cinco elementos, estos deben ser “observardos”.

1. La exacta localización del paso del aire por el orificio nasal puede revelar cuál de los cinco elementos está activo en un momento

particular.

2. La forma que tome el vapor que se deposita en un pedazo de vidrio después de la exhalación puede revelar el elemento dominante.

3. Si se realiza el *Yoni mudra* (véase página 66), se ve el color del elemento.

4. Si se mide la fuerza de la respiración al exhalar, o sea, la longitud de la respiración, se puede saber el elemento.

LOCALIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN EN LOS ORIFICIOS

Si el aire exhalado pasa a través de un lugar concreto del orificio nasal o se mueve de una manera específica, indica el predominio de un elemento:

- Centro del orificio — elemento Tierra
- Parte inferior del orificio — elemento Agua
- Parte superior del orificio — elemento Fuego
- Paso oblicuo a través de un lado del orificio — elemento Aire
- Rotando por el orificio — elemento Akasha[12]

FORMA DEL ELEMENTO

Como se mencionó, para encontrar qué elemento está presente en un momento dado se debe poner la parte superior de la nariz sobre una pieza de vidrio, una ventana o un espejo y exhalar con fuerza varias veces. El vapor enseguida se empieza a evaporar. Si uno observa con detenimiento se puede ver una figura (véase figura 8).

- Una forma de cuadrado indica la presencia del elemento Tierra.
- Una forma de Luna creciente (media luna) indica la presencia del elemento Agua.
- Una forma triangular indica la presencia del elemento Fuego.

- Una forma oval indica la presencia del elemento Aire.
- Una forma oval con burbujas de agua o puntos indica la presencia del elemento Akasha.

COLOR DEL ELEMENTO

Otro método de confirmar la presencia de un elemento particular es adoptando una postura del yoga llamada *Yoni mudra*. Ponga los pulgares derecho e izquierdo sobre la aberturas de las orejas y presione, mientras que con los dedos medios de ambas manos se cierran los dos orificios nasales. Después ponga los dos índices sobre los párpados cerrados y presione un poco. Los dos dedos restantes —el anular y el meñique de ambas manos— se deben colocar cerca de los labios.

FIGURA 8. Cinco modelos de exhalación de la respiración. Un cuadrado indica la presencia del elemento Tierra, que predomina durante veinte minutos. Una Luna creciente indica la presencia del elemento Agua, que predomina durante dieciséis minutos. Una forma triangular indica la presencia del elemento Fuego, que predomina durante doce minutos. Una forma oval indica la presencia del elemento Aire, que predomina durante ocho minutos y una forma oval con pequeñas burbujas de agua indica la presencia del elemento Akasha, que domina la respiración durante cuatro miputos.

Antes de realizar el *Yoni mudra* se debe respirar profundamente. Al cabo de un momento empezarán a emerger colores. El proceso se puede facilitar si se incrementa la presión sobre los párpados.

- La presencia del amarillo denota el elemento Tierra.
- La presencia del blanco denota el elemento Agua.
- La presencia del rojo indica el elemento Fuego.
- La presencia del verde ahumado o negro indica el elemento Aire.
- Cuando se ven pequeños puntos de muchos colores indica la presencia de Akasha.

LONGITUD DE LA RESPIRACIÓN

La longitud de la respiración proporciona, asimismo, las claves para determinar qué elemento está presente en la respiración nasal en un momento específico. Para medir la longitud del aire exhalado se deberá colocar un pedazo de algodón sobre un trocito de cartulina. Después, se acercará la cartulina con el algodón frente al orificio nasal predominante y se exhalará. La respiración exhalada comenzará a actuar sobre el algodón y tal movimiento se hará cada vez más visible. El punto en el que el algodón comience a moverse con la fuerza del aire exhalado mide la fuerza de la respiración, o lo que es lo mismo, la longitud de la respiración.

La técnica que se ha descrito es muy antigua. El punto en donde el algodón empieza a mostrar el efecto del aire exhalado se mide en dedos, ya que éstos y los orificios de la nariz de una persona guardan una proporción. En las escrituras se denomina esta medida como anchura en dedos. (Tal vez se pueda idear un método más exacto y rápido de medir la fuerza y longitud de la respiración.)

- La fuerza del elemento Tierra es de 12 dedos.
- La fuerza del elemento Agua es de 16 dedos.
- La fuerza del elemento Fuego es de 4 dedos.
- La fuerza del elemento Aire es de 8 dedos.
- La fuerza del elemento Akasha es de 20 dedos.

Además se puede discernir el sabor de los elementos mediante la boca (véase la tabla de la página 70). Esta es otra clave para determinar la presencia de un elemento. Se debe experimentar el sabor en el momento en el que se está realizando el *Yoni mudra*[13] y también ver su color.

Cambios en la longitud de la respiración y su influencia

En el capítulo 1 se trató el ritmo normal de la respiración y se mencionó que reduciendo el número de respiraciones se puede prolongar la vida. Ahora se hablará no de la cantidad de respiraciones sino del tamaño o longitud de la respiración. Se puede conseguir todo tipo de estados y poderes si se reduce la longitud de la respiración. La longitud de respiración normal es de diez dedos para la inhalación (*poorraka*) y de doce para la exhalación (*recbaka*).

La longitud de la respiración cambia dependiendo de los actos físicos que se estén llevando a cabo:

- Al cantar la respiración aumenta aló dedos de longitud.
- Al comer y vomitar la longitud se incrementa hasta 18 dedos.
- Al caminar la longitud se incrementa a 24 dedos.
- Al correr la longitud aumenta a 30 dedos.
- Durante el intercambio sexual la longitud aumenta a 65 dedos.

Las técnicas para reducir la longitud de la respiración sólo se pueden aprender a través de la presencia de un gurú. El estudio en los libros, por amplio que parezca, no proporcionará este conocimiento. Algunas almas puras obtienen esta sabiduría gracias a sus karmas pasados y a la gracia del gurú. Un maestro que domine estas técnicas y que las practique tendrá el poder de desaparecer y hacerse invisible a voluntad. Será visible sólo si el estudiante se ve favorecido por la suerte y tiene apoyo divino. Así pues, es mejor realizar simplemente el Swara Yoga e intentar reducir el número de respiraciones por minuto. Esta práctica en sí puede proporcionar buena suerte y facilitar el apoyo divino.

Tabla 4. Beneficios de reducir la longitud de la respiración

REDUCCIÓN DE LALONGITUD EN DEDOS	
De 12 a 11	Ausencia de deseos y estabilización del prana
De 12 a 10	Tranquilidad, calma y felicidad
Del2a9	Capacidad para componer poesía
De 12 a 8	Perfección en el lenguaje y poder de comunicación verbal
De 12 a 7	Capacidad para visualizar lugares lejanos, clarividencia
De 12 a 6	Poder de volar por el aire y el cielo
De 12 a 5	Extraordinaria rapidez de movimientos
Del2a4	Siddhis: *anima* (atomicidad), *laghima* (iluminación), *mahima* (poder)
De 12 a 3	Tesoros divinos
De 12 a 2	Siddhi conocido como *prakam* (poder de asumir cualquier forma a voluntad)
De 12 al	Siddhi conocido como *sarvakam* (poder de aparecer, desaparecer y cumplir deseos)

La tabla de elementos (véase página 69) facilitará una comprensión más amplia de éstos.

Tabla de los elementos

Nombre del elemento	Lugar del cuerpo (Chakra)	Forma	Guna o caracte-rística	Color	Sabor	Atributo
Tierra	Muladhara (Plexo pélvico) 1ª Chakra	Cuadrado	Olor	Amarillo	Dulce	Codicia
Agua	Swadhishthana (Plexo hipogástrico) 2º Chakra	Media luna	Sabor	Blanco	Salino/ Astrin-gente	Unión
Fuego	Manipura (Plexo epigástrico) 3ª Chakra	Triángulo	Forma	Rojo	Amargo Acre Picante	Ira
Aire	Manipura (Plexo cardiáco) 4º Chakra	Oval o Redondo	Tacto	Verde humo	Agrio	Sexo
Akasha	Vishuddha (Plexo carótido) 5º Chakra	Oval con puntos	Sonido	Violeta humo	Amargo como la quinina	Egoísmo

NOTA: la duración de los elementos se calcula sobre un ciclo de una hora de respiración a través de uno de los orificios nasales y se establece en el *Sbiva Swarodaya* y el *Gyana Swarodaya*, escrituras del Swara Yoga. Los experimentos dirigidos por neurobiólogos sugieren que la duración en Estados Unidos es de dos a tres horas. Existen investigaciones acerca de los ritmos circadianos, dirigidas por neurofisióiogos, que descubrieron un ciclo de dos horas (en adultos). La variación puede deberse a la diferencia del clima de la ludia y Estados Unidos.

Naturaleza	Deseo	Actividad	Semilla de sonido bija	Respiración	Longitud de la respiración	Duración
Estable	Supervivencia	Coleccionar Ahorrar	Lang	Centro de los orificios	12 dedos	20 minutos
Frío Inestable	Conocer gente	Pacífico Favorable	Vang	Parte inferior de los orificios	16 dedos	16 minutos
Apasionado	Logros	Trabajo duro	Rang	Área superior de los orificios	4 dedos	12 minutos
Intranquilo	Actividad Movimiento	Trabajos temporales	Yang	Caminos laterales oblícuos	8 dedos	8 minutos
Nula	Estar solo	Pensamientos e ideas	Hang	Circular Rotativo	20 dedos	4 minutos

El elemento Tierra otorga éxito considerable en trabajos estables. El elemento Agua otorga ganancias inmediatas en trabajos inestables. El elemento Fuego otorga resultados mediocres. El elemento Aire produce pérdidas y el elemento Akasha hace fracasar todo.

La Tierra nutre el cuerpo físico, los músculos, los huesos y el cabello. El Agua nutre los fluidos corporales, por ejemplo, la sangre. El Fuego nutre la digestión y la ojas (el brillo). El Aire nutre el prana, el sistema circulatorio, las glándulas endocrinas, los nervios y la piel. El Akasha nutre los oídos, el semen y el cerebro.

CAPÍTULO 3

Curación y otras aplicaciones del Swara Yoga

El Swara Yoga introduce una tecnología que logra que cualquier practicante sea capaz de salir de un estado emocional no deseado. En palabras del Dr. Shannahoff-Khalsa: “Si se desea alterar un estado de ánimo indeseable, tan sólo se debe respirar a través del orificio más congestionado.” Según el Dr. Khalsa, el conocimiento de esta antigua técnica hace que se puedan corregir los desequilibrios mentales o físicos[14]. De este modo el Swara Yoga puede ser de gran ayuda para la autocuradón.

Con el Swara Yoga no sólo se puede recuperar el estado emocional y la salud del cuerpo físico, sino que se pueden crear condiciones favorables para la propia vida. Además, se puede predecir la muerte, determinar el sexo de un niño antes de nacer y curar a las personas que nos rodean.

Autocuración

A veces el estado de ánimo ocasiona disturbios electroquímicos en el cuerpo. Cuando se permanece en un estado mental durante un largo periodo el ritmo natural del ciclo de los elementos se perturba. Un ambiente químico particular puede predominar dentro del cuerpo ya que los elementos conforman la realidad física del ser humano o sus respuestas psicológicas.

Mediante el conocimiento y la práctica del Swara Yoga se puede desarrollar el hábito de observar el funcionamiento de los orificios. Así se

puede notar cuándo es dominante un orificio nasal durante más tiempo de lo normal y cambiarlo.

Al cambiar el orificio operante se modifica el lado activo del cuerpo y sus secreciones glandulares y se restablece el equilibrio químico. El Swara Yoga advierte del cambio de orificio nasal como primera señal de desequilibrio físico o mental. Esto previene el empeoramiento de los síntomas y ayuda a una pronta recuperación.

Si no se está totalmente alerta cuando se recibe la primera señal del interior del cuerpo, el orificio predominante se debe cambiar tan pronto como se recuerde o se perciba un estado emocional no deseado.

Algunos padecimientos se ocasionan por la exposición a calor o frío extremos, infecciones o virus. Estas condiciones también se pueden curar con el cambio de orificio nasal.

Fiebre: cuando aumenta la temperatura corporal se debe tapar el orificio operante con un algodón y mantenerlo tapado hasta que el cuerpo vuelva a la normalidad. Por lo general el orificio derecho es el predominante cuando hay fiebre, pero si la fiebre tiene como causa un resfriado podría ser al contrario. Así pues, se debe seguir la regla de tapar el orificio dominante.

Indigestión: la indigestión crónica se puede curar cultivando el hábito de comer sólo cuando predomine el orificio nasal derecho y bebiendo agua templada cuando se sienta la indigestión. Beber agua templada sólo cuando esté funcionando el orificio izquierdo ayuda a curar la indigestión y se consigue un beneficio adicional añadiendo jugo de limón.

Los pacientes con indigestión crónica deben cultivar el hábito de recostarse sobre el lado izquierdo durante quince o veinte minutos antes de cada comida y durante el mismo tiempo después de comer.

La indigestión no crónica se cura con media cucharadita de semillas de orégano y una pizca de sal disueltas en agua caliente.

Reposar sobre el costado izquierdo antes de los alimentos durante un periodo de entre quince y veinte minutos es algo saludable para todo ser humano. Esta práctica debe estar seguida de una caminata agradable y pausada.

Las reglas de la buena digestión son las siguientes:

1. Después de comer, descansar sobre la espalda y respirar ocho rondas (una inhalación y una exhalación por ronda), luego

2. Cambiar al costado derecho y respirar dieciséis rondas a través del orificio nasal izquierdo

3. Cambiar al costado izquierdo y respirar treinta y dos rondas a través del orificio derecho. Posteriormente, si se puede relajar más tiempo, permanezca recostado del lado izquierdo y continúe respirando con el orificio derecho. Escuche música alegre y estimulante. La música que crea un ánimo meditativo después de comer puede perturbar la química corporal y crear indigestión.

Las personas que no puedan sentarse en la posición de loto deben intentarlo. Si se tiene diarrea a pesar de no haber comido nada, se debe hacer este ejercicio a cualquier hora del día. En esta postura se ha de mirar fijamente al ombligo por un espacio de diez a quince minutos. Esta práctica no se debe hacer a menos que se tenga movimiento intestinal. También ayuda la meditación en el ombligo con la repetición silenciosa del mantra bija del chakra manipura *RANG*. Este es el bija del elemento Fuego y su repetición incrementará el fuego digestivo y ayudará a curar todas las enfermedades estomacales.

Si se cultiva el hábito de defecar antes del anochecer y sólo cuando esté trabajando el orificio nasal derecho, se pueden curar numerosos problemas físicos y mentales ocasionados por toxinas en los intestinos.

Estreñimiento: Comer y defecar sólo cuando está abierto el orificio nasal derecho y descansar sobre el costado izquierdo antes y después de comer, ayuda a prevenir el estreñimiento. Se debe tomar, además, una cantidad de líquidos moderada cuando esté funcionando el orificio izquierdo.

Los ejercicios de respiración, o pranayama, y la caminata matutina o después de la comida también son de gran utilidad. No tomar café o té después de las comidas; en su lugar tomar jugo de ciruelas y agua templada, germen de trigo con los cereales; comer verduras de hojas verdes, calabaza, calabacitas y polvo de cacahuate. También es bueno tomar antes de acostarse un vaso de leche caliente endulzada con dátiles. Comer higos en el desayuno y ciruelas después de comer también proporciona ayuda

adicional. Para curar el estreñimiento puede servir el escuchar el sonido de los tambores.

Tensión: La tensión ocasionada por el trabajo prolongado y la labor física se puede curar descansando sobre el costado derecho y respirando a través del orificio nasal izquierdo durante veinticinco o treinta minutos.

Asimismo puede aliviarse el estrés escuchando música que cree un ambiente de meditación. El arpa, la cítara y otros instrumentos de cuerda son especialmente efectivos. Proporciona mucha ayuda un masaje suave en los pies y peinar el cabello con los dedos o un peine de madera. Antes de acostarse sobre el costado derecho se deben lavar los pies, las manos y la cara, se debe además enjuagar la boca. Refrescar los ojos con agua fría después de enjuagarse la boca proporciona frescor y ayuda en el proceso de curación.

Para aliviar el estrés ocasionado por el ejercicio físico se debe tomar un vaso de leche caliente endulzada con dátiles y después relajarse acostado sobre el lado derecho durante veinticinco o treinta minutos. Una pizca de azafrán añadida a la leche aporta felicidad.

Dolor en las coyunturas: Para erradicar el dolor de las coyunturas siempre resulta útil cambiar el orificio nasal. También se prescribe el siguiente tratamiento:

Descanse sobre la espalda durante cinco minutos después de la evacuación matinal (movimiento intestinal) y después cambie al costado derecho y respire a través del orificio nasal izquierdo durante quince o veinte minutos. Siga esta rutina durante un periodo de dos semanas. Dé un masaje en la zona dolorida con aceite de Mahanarayana y tome un té de fenogreco[15].

Dolor de cuello: Primero cambie el orificio nasal operante. Después sostenga los hombros con las dos manos y muévalos en dirección circular, como si estuviera manejando un barco.

Cuando el dolor de cuello persiste:

1. Aplique calor seco sobre la zona afectada

2. Dé un masaje con un aceite suavizante

3. Recuéstese mientras funciona el orificio nasal izquierdo

Dolor de espalda: Después de cambiar de orificio se deben seguir las siguientes instrucciones:

1. Tome una pequeña cantidad de cera de abeja, caliéntela ligeramente y moldéela en bolitas, del tamaño aproximado de un guisante. Ingiéralas con leche caliente hervida con media cucharadita de semillas de fenogreco. Los dolores de espalda crónicos, exceptuando los ocasionados por lesiones físicas o problemas psicológicos, se curan ingiriendo una bolita al día durante cuarenta días. Pruebe este sistema durante diez días y observe los efectos sobre el dolor. Si desaparecen los problemas se puede detener el tratamiento. Si no se cura se debe continuar durante diez días más, abstenerse durante una semana y observar la zona dolorida. De ese modo se puede determinar en qué medida es necesaria la medicina. Cuarenta días es el máximo periodo en que se debe utilizar este método.

2. Se debe evitar el consumo de los siguientes alimentos: arroz, frijol, yoghur, berenjena, coliflor, alimentos de lata, alimentos cocinados más de ocho horas antes, alimentos fritos, especias picantes y el uso excesivo de sal.

Dolor de cabeza: Después de cambiar de orificio se deben seguir los siguientes procedimientos:

1. Taponar el orificio operante con un algodón hasta que se pase el dolor de cabeza. Esto es lo primero que se debe hacer en circunstancias comunes. No resulta efectivo cuando el dolor de cabeza viene durante la menstruación o procede de un problema de gases intestinales.

2. Localice las arterias carótidas, que están en los canales del cuello a ambos lados de la manzana de Adán. Presione las arterias con los pulgares.

3. Induzca el estornudo inspirando.

4. Mientras descansa tumbado sobre la espalda, ate un trozo de tela alrededor de cada bíceps (músculo medio de la parte superior del brazo) y respire a través del orificio nasal izquierdo. Esta técnica cura el dolor de cabeza en un plazo de entre diez y quince minutos.

Asma: Cuando se notan por primera vez los síntomas del asma el paciente debe determinar el orificio nasal operante y taparlo hasta que los síntomas desaparezcan. Seguir este remedio durante un mes al primer signo de los síntomas ayuda a curar el asma para siempre.

Es de utilidad la meditación sobre el anahata chakra, o centro del corazón, junto con la repetición silenciosa del sonido bija asociado con el cuarto chakra —*YANG*.

Sueños húmedos: Para curar los sueños húmedos hay que sentarse en siddhasana después del movimiento intestinal matutino durante media hora diariamente concentrándose en el ombligo. Esta práctica se debe seguir todos los días durante seis meses. También es útil comer en el desayuno cereal con harina de castaña de agua (*halwa*)[16]

Curar a los demás

Se puede curar o ayudar a una persona enferma con o sin la administración de medicinas. En cada caso, el sanador debe seguir los consejos de los yoguis swara: desarrollar poderes psíquicos mediante la fuerza de voluntad y proporcionar la curación a la vez que se observa el orificio nasal predominante. El curandero debe seguir los siguientes procedimientos:

1. Observar el orificio operante del paciente y ayudar al paciente a cambiar el flujo de la respiración.

2. Utilizar el propio poder del orificio operante en momentos específicos. Por ejemplo, el curandero debe dar la medicación con la mano derecha cuando su propio orificio derecho esté funcionando y con la mano izquierda cuando opere el orificio izquierdo. El curandero, asimismo, debe exhalar por su orificio operante antes de dar la medicación al paciente. El paciente debe mantenerse en el lado del orificio predominante del curandero. Entonces el curandero debe soltar el aire

por su orificio predominante e introducirlo en el orificio inoperante del paciente.

Creación de las condiciones favorables

El orificio predominante puede resultar muy efectivo cuando se usa bajo circunstancias favorables. Siempre que desee la influencia favorable de otra persona debe primero determinar qué orificio está funcionando. Después, aproximarse a la persona por ese lado. Por ejemplo, si está funcionando el orificio derecho la persona que va a recibir la influencia se debe colocar a la derecha, debajo o detrás del que le va ayudar. Si el orificio predominante es el izquierdo, la persona que recibirá la influencia se debe colocar a la izquierda, arriba o enfrente de la que le va a ayudar.

Cuando se solicita conseguir empleo se debe marcar el orificio operante. Además, se debe iniciar o comenzar a caminar con el pie que corresponda al orificio nasal predominante. O sea, el pie derecho cuando esté funcionando el orificio derecho y viceversa.

Algo importante que hay que recordar en este momento es que el orificio derecho es solar y está conectado con los números pares y el orificio izquierdo, o lunar, está conectado con los números impares. Cuando esté funcionando el orificio derecho se debe proceder con el pie derecho y caminar los tres primeros pasos con este pie. Cuando esté operando el orificio izquierdo se debe caminar los cuatro primeros pasos con el pie izquierdo.

Al llegar a un lugar se deben revisar de nuevo los orificios y entrar en el edificio o habitación con el pie que corresponda al orificio predominante.

Si hay que reunirse con alguien importante se deben seguir las instrucciones anteriores y colocar a la persona en cuestión en el lado del propio orificio operante. La reunión será fructífera.

Además, se debe intentar señalar el elemento que está presente en el orificio predominante en el momento en que se está haciendo la cita y tomar nota del mismo. Si está presente el elemento Tierra o Agua, se asegurará la posición. En presencia del elemento Fuego, la posición se asegurará con dificultades. En presencia del elemento Aire o Akasha se debe evitar la cita y llamar en otro momento.

Además de su aplicación en la obtención de empleo, reuniones, etc., estas prácticas dan buenos resultados en otras situaciones de la vida.

Mejoramiento de las condiciones de vida

Además de los procedimientos anteriores, cuando se necesita aumentar la prosperidad y asegurar condiciones de vida mucho mejores se debe:

1. Levantarse cada día media hora antes del amanecer.

2. Antes de salir de la cama, o ver o hablar con alguien, se debe seguir la siguiente rutina:

    - Determinar el orificio nasal predominante.

    - Besar la palma de la mano que corresponda al orificio que está dominando (la palma derecha cuando esté funcionando el orificio derecho y viceversa).

    - Con la misma mano, frotarse la cara, la cabeza, el cuello, el pecho, los muslos y los pies.

    - Levantarse de la cama poniendo en el suelo el pie que corresponda al orificio predominante.

    - Realizar el aseo matutino (evacuación intestinal, limpieza de boca, etc.).

Esta práctica diaria mejorará las condiciones de vida. Se logran mejores situaciones vitales y de prosperidad, y los demás pensarán que es una persona afortunada.

Predicción de la muerte

La vida y la muerte son dos caras de la conciencia manifiesta. Son el par eterno de opuestos que juegan continuamente el uno con el otro. Para algunas personas la muerte puede ser un pensamiento horrible, pero para los que conocen los misterios, la muerte es tan sólo un cambio de forma. Aunque la conciencia necesita de un vehículo físico para funcionar, su naturaleza es eterna e inmutable, pues la verdad absoluta no muere con el cuerpo. La muerte es en realidad una creencia. Para los que ven la muerte como un cambio agradable podría resultar interesante saber acerca del momento de la muerte, o cuánto les falta para llegar a ella. Las siguientes

normas para la respiración nasal son muy útiles para determinar la longitud de la vida.

1. Si el orificio derecho funciona durante 24 horas seguidas la persona vivirá tres años más y entonces dejará su cuerpo o morirá.

2. Si el orificio derecho funciona 48 horas seguidas la persona vivirá dos años más y después dejará su cuerpo.

3. Si el orificio derecho opera durante 120 horas (cinco días y cinco noches) la persona vivirá un año más.

4. Si el orificio derecho funciona durante 15 días seguidos o si el orificio derecho opera durante el día y el izquierdo por la noche durante un mes seguido, la persona sobrevivirá durante seis meses.

5. Si el orificio derecho predomina durante 20 días seguidos la persona sobrevivirá durante tres meses más.

6. Si el orificio derecho opera durante 30 días seguidos la persona vivirá durante sólo dos días.

7. Si el orificio izquierdo opera todo el tiempo durante más de dos semanas y el orificio derecho no funciona en absoluto a la persona le queda un mes de vida.

8. Si no existe en absoluto respiración nasal y la persona respira por la boca morirá en un lapso de 96 minutos.

9. Si sushumna opera durante dos horas seguidas se muere instantáneamente.

10. Si la persona no puede verse la propia nariz o la lengua muere en un plazo de tres días.

11. Si la región del corazón, los pies y el cráneo se seca después del baño sin usar la toalla la persona muere en tres meses.

12. Si una persona delgada engorda repentinamente o una persona obesa adelgaza, si una persona débil se vuelve fuerte o una fuerte débil, si una persona negra palidece o una persona pálida oscurece, si una persona religiosa se vuelve atea o viceversa, muere dentro de un plazo de ocho meses.

13. Si la respiración de la persona fluye día y noche a través de un solo orificio, la persona debe comprender que sólo le quedan tres años de vida.

Otros modos de determinar la longitud de la vida son los siguientes:

1. Ponga el puño derecho en la frente alineado con la nariz. Mire el brazo inferior. Notará que al cabo de unos minutos el brazo le parecerá muy delgado.
   Cuando la muñeca parezca muy delgada y empiece a desaparecer y el brazo se divida en su visión en dos partes completamente desconectadas de la muñeca indica que sólo le quedan seis meses de vida.

2. Se debe tomar un tazón lleno de agua y, mirando al este, observar el reflejo del Sol. Si el reflejo no forma un círculo perfecto sino que se corta en cualquiera de las cuatro direcciones —este, oeste, norte o sur — la longitud de la vida debe entenderse de la manera siguiente:
   - Reflejo cortado en dirección este: la vida dura un mes más
   - Reflejo cortado en dirección oeste: la vida dura tres meses
   - Reflejo cortado en dirección norte: la vida dura dos meses
   - Reflejo cortado en dirección sur: la vida dura seis meses
   - Si aparece un agujero en el centro del reflejo del Sol, resta un periodo de vida de diez días
   - Si todo el Sol parece rotar se morirá el mismo día.

3. Si no se alcanza a ver el Sol, la Luna, el fuego y sus rayos, se vivirá durante once meses.

4. Una persona que desarrolla dolor en la palma de la mano o en la raíz de la lengua, cuya sangre se oscurece y que no siente dolor incluso cuando le horadan, muere en un plazo de siete meses.

5. Si las ventosidades, la orina y los excrementos salen a la vez, la persona sobrevivirá diez días más. (Una persona sana orina antes de defecar.)

6. Si no se ve un punto de luz en los lacrimales cuando éstos se presionan, la persona sobrevivirá diez días más.

Determinar el sexo de un bebé

Lo primero que hay que recordar cuando se pretende influir en el sexo de los vastagos es que un hombre es más varonil cuando opera el orificio derecho y una mujer es más femenina cuando opera el orificio izquierdo.

Tener relación sexual cuando la mujer respira por el orificio izquierdo y el hombre por el orificio derecho es lo ideal.

Siempre que una pareja desee un hijo deben tan sólo tener relación sexual después de que la mujer haya menstruado. El orificio derecho del hombre y el izquierdo de la mujer han de estar funcionando durante la relación. El elemento presente en el hombre debe ser la Tierra o el Agua, o una combinación de ambos. Asimismo, debe ser la octava, décima, duodécima, décimo cuarta o décimo sexta noche después de la purificación obtenida por el ciclo menstrual. El último periodo es el mejor para el propósito de la fertilización. El periodo siguiente al ciclo menstrual no es bueno para tener familia:

- La fertilización en la cuarta noche después del ciclo menstrual produce un hijo de corta vida y pobre.
- La sexta noche produce un hijo con una duración de vida promedio.
- La octava noche produce un hijo que vive con prosperidad y éxito.
- La décima noche produce un hijo inteligente, sabio y práctico.
- La duodécima noche, un hijo con virtudes.

- La decimocuarta noche, un hijo con cualidades superiores, belleza, riqueza y renombre.
- Y la decimosexta noche, un hijo que tendrá todas las virtudes, será guapo, rico, próspero, famoso internacionalmente y proporcionará placer a los demás.

Si la concepción tiene lugar cuando el orificio derecho del hombre y el izquierdo de la mujer están funcionando y es dominante el elemento Tierra, el hijo será famoso, virtuoso, próspero y guapo.

Si se concibe con el elemento Agua, el hijo tendrá una vida de servicio, será obediente, virtuoso y rico. Nunca será pobre.

Si se concibe con el elemento Fuego, la vida del hijo será corta, incluso podría suceder un aborto.

Si se concibe con el elemento Aire, la progenie traerá dolor y problemas.

Si la concepción tiene lugar en el elemento Akasha, ésta conducirá a un aborto, así como cuando la relación sexual tiene lugar durante el sushumna.

Las escrituras del Swara Yoga, *Shiva Swarodaya y Gyana Swarodaya* no mencionan el tema de tener una hija. No obstante, se publicó un artículo especial sobre la práctica del Swara Yoga en un conocido periódico hindú[17] que da la siguiente información sobre el tema.

Para producir una hija, la pareja debe relacionarse sexualmente cuando el orificio izquierdo del hombre esté operando y reine el elemento Agua.

- La concepción en la quinta noche produce una niña que tiene hijos varones.
- La concepción en la séptima noche produce una hija que será estéril.
- La concepción en la novena noche produce una hija que será próspera, bella y virtuosa.
- La concepción en la undécima noche produce una hija que tendrá mal carácter.
- La concepción en la decimotercera noche engendrará una hija que se casará con otra casta y producirá una generación híbrida.
- La concepción en la decimoquinta noche produce una hija que será hermosa, afortunada, próspera y se casará con un rey o una persona rica con cualidades nobles.

La relación sexual con una mujer estéril cuando predomine el elemento Fuego y esté funcionando en el hombre el orificio derecho o sushumna (ya sea durante el día o la noche), logrará que una mujer estéril quede embarazada.

Si la concepción tiene lugar en los días pares después de la menstruación, cuando los elementos Tierra, Agua o Fuego estén presentes y cuando el orificio derecho sea dominante en el hombre (ya sea durante el día o la noche) y el orificio izquierdo esté fluyendo en la mujer, la mujer estéril dará a luz a un hijo.

CAPÍTULO 4

Repaso del Swara Yoga

El Swara Yoga es una rama holística del conocimiento y la ciencia más práctica que ha descubierto el Tantra. Es el yoga del vivir correcto —vivir conscientemente y con sabiduría.

La nariz debe considerarse la llave principal de los hemisferios cerebrales. Puede estimular la actividad electromagnética de uno de los lados del cuerpo y puede cambiar la actividad del hemisferio cerebral a voluntad.

El ciclo nasal y los elementos combinados organizan el proyecto psicofísico de la vida (*leela*). Los chakras o centros psíquicos son el terreno de juego de los elementos: el flujo de la respiración a través de un orificio nasal comienza el juego con el elemento Aire y termina con el Akasha. La conexión principal entre el prana y los chakras se establece mediante tres nadis primordiales —ida, pingala y sushumna. Estos nadis se ven influidos directamente por el swara (la respiración operante a través de los orificios) dominante, ya que la respiración en sí es una acción neuromotora y no se puede realizar sin la operación combinada de los nervios y los nadis. Los nadis conectan los orificios con los chakras y los elementos. Tal como se dijo, la presencia de los diferentes elementos ocasiona una modificación en el gusto de la boca que indica un cambio en la química corporal. A través de los chakras fluye la energía, lo cual parece un cambio de elementos. Fluye con un ritmo especial (véase la secuencia dada en la página 54). Un ser humano normal tienen una duración de sushumna demasiado corta, de sólo diez respiraciones, pero cuando se comienza a practicar el Swara Yoga este periodo se puede extender y la energía puede fluir en los chakras

superiores durante más tiempo. El surgimiento y el ocaso de los elementos influye de tres maneras en los humores del organismo, conocidos en Ayurveda como los tres *doshas:*

1. Viento (*vayu*) — producido por el elemento Aire

2. Bilis (*pitta*) — producido por el elemento Fuego

3. Moco (*kapha*) — producido por la combinación de los elementos Tierra y Agua

Estos humores crean un temperamento. La naturaleza química del hombre se establece en la química corporal y en el momento en que se fertiliza el óvulo. El modelo corporal de cada individuo depende de las condiciones de la madre. Según el Ayurveda existen cinco factores que determinan la química corporal del bebé cuando éste todavía no ha nacido:

1. La química corporal del padre en el momento de la relación sexual, lo cual determina la naturaleza química del esperma.

2. La química corporal de la madre, que determina los elementos químicos genéticos del óvulo.

3. Los alimentos ingeridos por el padre y la madre treinta y seis horas antes de la relación.

4. El estado emocional de la madre, desde el momento de la relación hasta el punto de la concepción.

5. Las condiciones generales del vientre, el moco de los órganos internos y las sustancias químicas de las paredes interiores del ducto que conduce al vientre.

A través de estos humores corporales el organismo humano acepta los cambios ambientales y recibe la energía de los alimentos. Todo el organismo humano está gobernado por el viento, la bilis y el moco, que son las contrapartes fisiológicas de los elementos.

La respiración es el lazo que une los tres humores, los cinco elementos, los siete chakras y los cambios electroquímicos que tienen lugar en los dos hemisferios cerebrales.

Meditación y prácticas de visualización

El Swara Yoga no ve el cuerpo conformado por partes individuales o unidades, sino como un todo que funde todos los ingredientes y proporciona métodos prácticos para mejorar el bienestar físico y mental, a la vez que se avanza en la evolución espiritual Todas las disciplinas del yoga son incompletas sin el conocimiento de los swaras. El Swara Yoga enseña a emprender acciones cuando las condiciones correctas, interiores y exteriores, están presentes; enseña a conservar la energía y a hacer mejor uso de la misma al mantener conciencia constante del principio de funcionamiento corporal del organismo: la respiración.

El Swara Yoga abarca mucho más, incluyendo la sabiduría del pasado, el presente y el futuro, pero cubrir todos estos temas necesitaría de un libro aparte. El autor está preparando otro libro sobre *Astrología de la respiración.* Si los practicantes del Swara Yoga pudieran verificar la información contenida en este libro por la experiencia directa tendrían una conciencia superior y una mejor vida.

El sonido “So Ham”, el sonido natural de la inhalación y la exhalación, apunta constantemente hacia la unidad de toda conciencia existente. Sirve para recordar continuamente que procedemos de la misma energía de nombres y formas que prevalece en todo el mundo. Con cada inhalación se hace el sonido “So” y con cada exhalación se hace el sonido “Ham”; combinando el sonido resulta *So Ham*, que en sánscrito significa “soy eso” (so = eso, aham = soy). Con cada respiración este sonido se repite constantemente sin ningún esfuerzo consciente, sin ayuda de las cuerdas vocales. A medida que se escucha el sonido de la respiración, el So Ham tranquiliza la mente y permite que la conciencia individual trascienda las limitaciones del cuerpo/mente. Meditando en el sonido So Ham se obtiene iluminación y conocimiento del pasado, el presente y el futuro. El Swara Yoga prescribe la meditación continuada en So Ham, el sonido natural de la respiración.

Otras prácticas específicas del Swara Yoga consisten en : (1) la sincronización de todas las actividades mentales y físicas con el orificio

nasal operante, (2) el seguimiento de Yamas o disciplinas como la no-violencia, la verdad, la honestidad, la continencia sexual, la paciencia, la fortaleza, la bondad, la rectitud, la moderación en la dieta y la pureza, (3) seguimiento de Niyamas u observaciones que incluyen la austeridad, continencia y la caridad y (4) visualización y meditación de los chakras.

Ya se ha discutido el primer punto mencionado. Los beneficios que se derivan de los puntos dos y tres, el fundamento de todo yoga, son evidentes. Ahora trataremos brevemente la práctica de la visualización y la meditación en los chakras —el terreno de juego de los elementos[18]. La visualización puede realizarse cuando se cambia de respiración de un orificio al otro. También, en ese instante cambia el elemento de forma espontánea, lo que activa el chakra correspondiente.

Ya que el ciclo horario de los orificios comienza con el elemento Aire, este elemento se convierte en el punto de partida de la práctica. Mientras se centra la atención en el chakra del corazón (Anahata), que se relaciona con el elemento Aire, se debe repetir constantemente el bija-mantra de este elemento YANG (véase tabla de la página 70). El bija-mantra de un elemento y la semilla de sonido del chakra correspondiente son el mismo. Se debe empezar la meditación con la visualización de cada uno de los pétalos chakra. Cada visualización debe seguirse de la repetición del sonido de ese pétalo. Después, se debe meditar en el mantra del chakra Anahata—la estrella de seis puntas de color verde ahumado. Esta visualización es seguida de la meditación en el animal asociado con el chakra, el venado (antílope negro); se debe percibir al animal como portador del sonido bija, en este caso YANG. El aspirante continúa concentrándose primero en el hermoso kundalini Shakti, sentado en posición de loto dentro de un triángulo, y después en Shiva, que aparece en su forma de Sadashiva, de pie con el tridente en la mano, con un lingam junto al kundalini Shakti. Posteriormente, se debe meditar en el Shakti del chakra, el Kakini Shakti, de cuatro cabezas, sentado sobre una flor de loto sosteniendo en las cuatro manos los elementos necesarios para adquirir el equilibrio. Y finalmente, se debe meditar en la deidad del chakra, Ishana Shiva. El aspirante debe visualizar los diversos aspectos de cada chakra en la secuencia particular dada antes.

Ya que la duración del elemento Aire en el ciclo de la respiración es de sólo ocho minutos, la visualización completa del chakra Anahata debe tener lugar en este lapso. Después debe realizarse la meditación sobre los chakras

Manipura, Muladhara, Swadhisthana y Vishuddha respectivamente. Se debe prestar atención al chakra Manipura (elemento Fuego) durante doce minutos, al chakra Muladhara (elemento Tierra) veinte minutos, al chakra Swadhishthana (elemento Agua) dieciséis minutos y al chakra Vishuddha (elemento Akasha) cuatro minutos. Cuando, al final del elemento Akasha, la respiración empieza a funcionar a través de los dos orificios, o sea, cuando comienza a funcionar el sushumna, el aspirante debe concluir su visualización y japa (recitación de las semillas de sonido) a fin de sumergirse en la meditación abstracta.

Para obtener mejores resultados en esta práctica de la visualización el aspirante puede dar color a los dibujos de los chakras en el mismo orden en el que se deben ver por el ojo interior. El orden de la visualización dentro de cada chakra es el siguiente:

1. Pétalos (en la dirección de las agujas del reloj)

2. Yantra del chakra

3. Animal del chakra

4. Sonido bija[19]

5. Deidades diferentes a la deidad que preside y al Shakti principal

6. Shakti del chakra

7. Deidad que preside el chakra

La meditación en los chakras, combinada con la realización de los deberes diarios de acuerdo con la energía del orificio predominante, conducirá al swara yogui hacia la meta última.

El flujo de la respiración, a través del orificio derecho e izquierdo, es igual en las personas de todas las castas, creencias y fe religiosa. Aunque fue descubierto por los teóricos del Tantra, que provienen de una cultura particular y que poseen una lengua influida por un código genético único, el Swara Yoga se dirige a la verdad fundamental, que es universal.

APÉNDICE

Extractos de las escrituras del Swara Yoga con comentarios del autor

La escritura *Shiva Swarodaya*, una de las fuentes principales de la información presentada aquí, comienza con un diálogo entre Shiva y Shakti acerca de la naturaleza del Universo y el conocimiento esencial para la vida feliz, saludable e inspirada.

देव देव महादेव कृपां कृत्वा ममोपरि।
सर्व सिद्ध करं ज्ञानं कथयस्व मम प्रभो॥
कथं ब्रह्मांडमुत्पन्नं कथं वा परिवर्त्तते।
कथं विलीयते देव वद ब्रह्मांडनिर्णयम्॥

Deva deva mahadeva kripam krittva mamopari—
Sarvssiddhi karam gyanam kathyaswa mam prabho —2—
Katbam brahmandamutpannam katham va parivartee—
Kathatn viliyate deva vada bbahmand nirnayam —3—

¡Oh!, Señor de los dioses, Mahadev, por favor sé bueno conmigo y dime algo sobre el conocimiento que dan todos los siddhis —el poder de lograr lo que se desee.

¿Cómo evolucionó el Universo? ¿Cómo cambia de una forma a otra? ¿Dónde surge en el periodo de aniquilación? Por favor, explícame el proceso de la creación, la conservación y la destrucción de este Universo.

Al escuchar estas pregunta eterna de su consorte divino, Shiva —la conciencia suprema en forma masculina— dijo:

तत्त्वाद् ब्रह्माडमुत्पन्ब तत्त्वेन परिवत्तते।
तत्त्वे विलीयते देवि तत्त्वाद् ब्रह्मांडनिर्णयः॥

Taítvad brahmandamutpannam tattven parivartite—
Tattve viliyate devi tattvad brabmand nirnayah—4—

El Universo se originó de los tattvas (los elementos). Todos los cambios universales de nombre y forma son cambios de los elementos; en el momento de la aniquilación todo surge de los elementos. Los elementos son O Devi, los constituyentes principales del Universo.

Oyendo la respuesta precisa de Shiva, Shakti le pidió que le explicara la naturaleza de los elementos que son importantes para este mundo manifiesto. Shiva contestó:

निरञ्जनो निराकार एको देव महेश्वरः।
तस्मादाकाशमुत्पन्नमाकाशाद् वायु संभवः॥
वायोस्तेजस्ततश्चापस्ततः पृथ्वी समुद्भवः।
एतानि पंच तत्वानि विस्तीर्णा च पंचधाः॥

Niranjano nirakara eiko dev mabesbwarab—
Tastnadakashamutpannamakashad vayu sambhavah—6—
Vayustejastatashchapastatah prithvisamudbhavah—
Aitanipanch tattvani visteerna cha panchdha—7—

Al principio había el que no tenía ni nombre ni forma, el que no tenía atributos. De él se originó el Akasha, de Akasha el Aire, del Aire el Fuego, del Fuego el Agua y del Agua la Tierra. Estos cinco elementos entonces se dividieron en cinco y crearon las múltiples formas del mundo visible.

पंचतत्त्वमये देहे पञ्चतत्त्वानि सुन्दरि।
सूक्ष्मरूपेण वर्त्तन्ते ज्ञायन्ते तत्त्वयोगिभिः॥

Panchtattvamaye debe panchtattvani sundari—
Sukshmroopen variante gyayante tattvayogibhih—9—

Este cuerpo se compone de estos cinco elementos. Ellos forman la piel, la carne, los huesos, la médula, los nervios, etc. Todas y cada una de las células se compone de estos elementos. Ellos crean los órganos funcionales, los órganos sensoriales y el nutrimento necesario para la operación de los

diferentes constituyentes del cuerpo, ya sea en gran medida o en forma sutil.

Los elementos aparecen y se disuelven en su forma sutil dentro del cuerpo y sus centros psíquicos (chakras) en cada ciclo nasal, proporcionando el nutrimento. Todos los deseos, sentimientos y emociones se relacionan con estos cinco elementos. Los elementos son la raíz del psicodrama de la vida. Sólo los yoguis saben esta verdad.

Los yoguis saben esta verdad porque son los que tratan de alcanzar un estado de conciencia que está fuera del alcance de los elementos. Estos logran que la mente fluctúe y vague por el bosque de los deseos.

Esta escritura primaria del Swara Yoga, *Shiva Swarodaya*, continúa alabando la ciencia de la respiración como máxima sabiduría. Shiva dice así:

स्वरे वेदाश्च शास्त्राणि स्वरे गाँधर्वमुत्तमम्।
स्वरे च सर्वत्रैलोक्यं स्वरमात्मस्वरूपकम्॥

Sware vedashch shastrani sware gandharvamuttamum—
Sware ch sarvatrailokyam swarmatm —swaroopkam—16—

Los swaras son los vedas y shastras (las escrituras); los swaras son la mejor música. Las matrikas (consonantes y vocales) son los swaras mismos. En otras palabras, los swaras componen toda la sabiduría... la música y el sonido del Universo.

गुह्याद् गुह्यतरं सारमुपकार प्रकाशनम्।
इदं स्वरोदयं ज्ञानं ज्ञानानां मस्तके मणिः॥

Guhiyad guihitaram saramupkar prakashnam—
Idam swarodayam gyanam gyananam mastake mahib—11—

Este conocimiento de los swaras da acceso al secreto de todas las ciencias ocultas, pone en primer término la esencia de todo conocimiento y da conciencia. Este conocimiento del swara es la gema coronada sobre la cabeza del conocimiento.

स्वर हीनश्च देवज्ञो नाथ हीनं यथा गृहम्।
शास्त्र हीनं यथा वक्त्रं शिरोहीनं च यद्वपुः॥

Swarhinashch devagyo nath hinam yatha graham—

Shastra hinam yatha vaktram shirobinam chyudwipu—17—

Un observador que no tiene el conocimiento del swara es como una casa derruida, como un orador sin auténtico conocimiento, un cuerpo sin cabeza.

अथ स्वरं प्रवक्ष्यामि शरीरस्थस्वरोदयम् ।
हंस चारस्वरूपेण भवेज्ज्ञानं त्रिकालजम्॥

Ath swaram pravakshyami sharirasthswarodayam—
Hamschar swaroopena bhavejgyanam trikalajam—10—

Ahora te diré algo acerca de swara, que es la fuente principal del verdadero conocimiento.

सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं ज्ञानं सुबोधं सत्य प्रत्ययम् ।
आश्चर्यं नास्तिके लोके ह्याधारं त्वास्तिके जने॥

Sukshmatsukshmataram gyanam subodham satyaprattyam—
Ashcharyam nastike loke hyadharamtwastike jane—12—

Aunque este conocimiento es sutil, da un claro entendimiento de la Verdad. Hace que se experimente la Verdad y aumente el alcance de la coordinación de la mente/cuerpo. Para los no creyentes este conocimiento es sorprendente, para los creyentes es un gran apoyo.

शृणु त्वं कथितं देवि देहस्थं ज्ञानंमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञान मात्रेण सर्वज्ञत्वं प्रणीयते ॥

Shrun twam kathitam devi hehastham gyanamuttamam—
Yasya vigyan matren sarvagyatwam praniyate—15—

¡Escucha, O Devi! Ahora te diré el conocimiento esencial de todo lo que habita en sus cuerpos, sabiendo que todo lo que se puede saber ya se sabe.

नाड़ी भेद तथा प्राणतत्त्व भेदं तथैव च ।
सुषम्णा मिश्रभेदं च यो जानाति समुक्तिगः॥

Nadibhedam tatha pranatattva bhedam tathaiv cha—
Sushumna mishra bhedam chayojanati samuktigah—18—

Aquel que sabe los secretos de los nadis (su operación y efecto), del prana (la diferencia entre las cinco clases de prana) y del sushumna, obtiene

la liberación del ciclo de la vida y la muerte y se vuelve totalmente iluminado.

नाड़ी त्रयं विजानाति तत्त्व ज्ञानं तथैव च।
नैव तेन भवेत्तुल्यं लक्षकोटिरसायनम्॥

Naditrayam vijanati tattvagyanatn tathaiv cha—
Naiv tain bhavettullyam lakshkotirasayanam—29—

Aquel que conoce los tres nadis y los cinco tattvas no se puede equiparar con un billón de rasayanas (medicina apreciada que proporciona los nutrientes necesarios para el rejuvenecimiento).

Aquel que tiene este precioso conocimiento es único porque sabe la técnica del trabajo corporal, mental y de la conciencia en la forma más eficaz.

El hacer lo correcto y en el momento correcto convierte a la persona en un ser único, un genio, mientras que hacer lo correcto en el momento erróneo la convierte en un ser ineficaz. Los que practican la ciencia del Swara Yoga nunca sufren fracasos ni descontentos, saben cómo cambiar el patrón vibracional del ambiente en su beneficio.

Esta obra fue producida por:
Ediciones Étoile, S.A. de CV.
Recreo 30-3, Col. del Valle, México D.F.
FAX: 534.59.63
en el mes de enero de 1997.
La edición consta de 3,000 ejemplares.

Notas

1 Las palabras del Dr. Shannahoff-Khalsa proceden de *Brain Mind Bulletin,* vol. 8, N° 3, enero de 1983.
2 La cita del Dr. Shannahoff-Khalsa se extrajo de *Brain Mind Bulleún,* vol. 8, N° 3, 3 de enero de 1983.
3 Cita de John Lynch, *Brain MindButtetin,* vol. 8, N° 3, enero de 1983, p.3.
4 El *Gyana Swarodaya* todavía no se ha traducido. Se ha publicado el texto sánscrito de *Shiva Swarodaya* junto con la traducción al inglés de Ram Kumar Rai, por Prachya Prakashan, Varanasi 74, A Jagatganj, Varanasi 221002, U.P. India.
5 El sistema nervioso simpático es más activo durante el flujo de la respiración a través del *píngala,* el nadi solar; el sistema nervioso parasimpático es más activo durante el flujo de la respiración a través del *ida,* el nadi lunar.
6 Harish Johari, *Chakras* (Lasser Press Mexicana, 1995).
7 Véase *Brain MindBulktin,* Vol. 9, N° 10, 20 de mayo de 1984, p.3.
8 Para solicitar un Calendario Prana escriba a Sri Center International, P.O. Box 2927, Rockefeller Center Station, NY, NY 10185.
9 Nota: el Swara Yoga sostiene que cada orificio debería operar durante sólo una hora. Sin embargo, en Estados Unidos algunas observaciones recientes indican que los orificios se alternan en con promedio de dos a tres horas. Si esto es cierto, el flujo regular de respiración del orificio izquierdo durante más de tres horas proporcionará resultados similares.
10 Véase *Brain MindBulletin,* vol. 8, N° 3, 3 de enero de 1983.
11 Aunque las semillas de sonido comúnmente tienen una terminación en “m”, según los tántricos la terminación “ang” es más favorable; vibra con el sahasrara y a medida que el sonido se mueve a través del pasaje nasal produce un efecto especial.
12 “Si el swara fluye en dirección hacia arriba indica muerte, si es hacia abajo da tranquilidad. Cuando fluye de manera oblicua el swara yogui puede realizar el acto tintrico de *uebebatan* (acto de esquivar a los demás), el karma tántrico de *stambhan* (paralizar a los demás) *y* actos obstructivos no deseables socialmente. Estos actos tántricos no se pueden realizar con éxito en presencia del elemento Akasha; un swara yogui debe evitar hacer cualquier karma tantrico en su presencia.» *Shiva Swarodaya,* v. 159.
13 Nota: los fumadores deben abstenerse de fumar por lo menos media hora antes de hacer el *Yoni mudra* y deben enjuagarse la boca profundamente, de otro modo no podrán reconocer el sabor.
14 Brain Mind Bulletin, vol. 8, N° 3, 3 de enero de 1983.
15 Nota: para hacer un té de fenogreco tome los siguientes ingredientes: semillas de fenogreco, leche, jengibre fresco y pimienta negra en grano. Hierva dos tazas de agua con 2 gramos y medio de jengibre fresco (no use jengibre seco o en polvo) y media cucharadita de semillas de fenogreco

durante quince minutos. Cuando se haya evaporado la mitad del agua, añada media taza de leche y siete granos de pimienta negra; lleve a ebullición. Retire del fuego, cuélelo y añada azúcar. (No utilice miel para endulzar el té, la miel no debe calentarse ni usarse en leche o té caliente.) Tome el té caliente. Asegúrese de que su orificio izquierdo esté funcionando mientras toma el té.

16 Para hacer halwa ponga media taza de harina de castaña de agua en una sartén. Añada un poco de ghee o mantequilla y ásela hasta que la harina se ponga de color café. Añada una taza de agua y remueva hasta que consiga una pasta espesa. Añada de 2 a 3 cucharadas de azúcar, 2 cucharaditas de ghee o mantequilla, 1 de cardamomo verde en polvo y 7 granos de pimienta negra molida. Caliente durante tres minutos y sirva.

17 *Kaylan*, impreso en Sadhna Ank, publicado en 1942 por Geeta Press, Gorakhpur, U.P., India.

18 Harish Johari, *Chakras* (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1987).

19 Recitar el sonido bija con resonancia nasal (ng), simultáneamente a la visualización lleva a un estado meditativo.

About the Author

Harish Johari (1934-1999) was a distinguished North Indian author, Tantric scholar, poet, musician, composer, artist, and gemologist who held degrees in philosophy and literature and made it his life's work to introduce the culture of his homeland to the West.

About Inner Traditions • Bear & Company

Founded in 1975, Inner Traditions is a leading publisher of books on indigenous cultures, perennial philosophy, visionary art, spiritual traditions of the East and West, sexuality, holistic health and healing, self-development, as well as recordings of ethnic music and accompaniments for meditation.

In July 2000, Bear & Company joined with Inner Traditions and moved from Santa Fe, New Mexico, where it was founded in 1980, to Rochester, Vermont. Together Inner Traditions • Bear & Company have eleven imprints: Inner Traditions, Bear & Company, Healing Arts Press, Destiny Books, Park Street Press, Bindu Books, Bear Cub Books, Destiny Recordings, Destiny Audio Editions, Inner Traditions en Español, and Inner Traditions India.

For more information or to browse through our more than one thousand titles in print and ebook formats, visit www.InnerTraditions.com.

Become a part of the Inner Traditions community to receive special offers and members-only discounts.

Inner Traditions en Español
One Park Street
Rochester, Vermont 05767
www.InnerTraditions.com

Título original: *Breath, Mina, and Consciousness* publicado por Destiny Books
Traducción al español: Eulalia María Moreno Jiménez de la edición en inglés de Destiny Books, Rochester, Vermont, U.S.A. Destiny Books es una División de Inner Traditions International

Derechos reservados:
© 1989 Harish Johari
© 1997 Lasser Press Mexicana, S.A. de CV.
San Andrés Atoto 21
Colonia Industrial Atoto
Naucalpan de Juárez
53519 Estado de México

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, por registro o por otros métodos, sin el previo permiso del editor.

ebook ISBN 978-1-62055-082-3
print ISBN 978-0-89281-474-9 (Inner Traditions)
ISBN 968-45-494-6 (Lasser Press Mexicana, S.A. de CV.)